

9月 プレミアムプログラム

もっとスキルアップしたいという方に！少人数制で効果的なレッスン

- 申込み開始日 【窓口】前月20日～ 10時～ 【電話】前月20日～ 11時～
- 最少催行人数に満たない場合は休講とさせていただきますので、予めご了承ください
- お申込み状況の確認はフロントまでお問合せください
- 会員種別時間外の方でも参加費のみで受講可能です ※一部のレッスン除く
- 一般（ビジター）の方は会員料金+550円(税込)で受講可能です ※一部のレッスン除く

GEN's STUDIO 土曜日

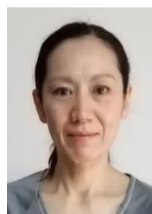
【日時】9月7日（土）13:45～14:45
【料金】1,650円（税込）
【定員】20名・スタジオ2
【担当】大森 元



テーマは【Aero Style】！！
エアロピクス初中級クラスです。
エアロピクスをめいっばい楽しんで頂けます。
月によってはパフォーマンス形式にするなど盛り
だくさんな内容となっております。
皆さまのご参加をお待ちしております！

機能改善ストレッチ 土曜日

【日時】9月14日（土）13:40～14:40
【料金】1,100円（税込）
【定員】15名※最少催行2名
スタジオ2
【担当】和貝 祐美子



このレッスンは大小ボールとストレッチボールを
使用し全身のストレッチを行います。
肩こり解消・姿勢改善・疲労回復・体温上昇・
体が軽くなる
まるでマッサージを受けたような気持ちよさを
感じていただけます！！

MEGADANZ 土曜日

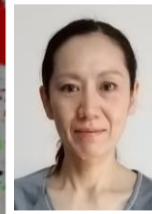
【日時】9月21日（土）12:15～13:15
【料金】1,100円（税込）
【定員】30名※最少催行5名
スタジオ2
【担当】吉見 悠子



MEGADANZは世界の様々なダンスジャンルを結
したダンスフィットネスプログラムです！フィット
ネスダンスなのでシンプルな振り付けなのでた
でも楽しんでいただけます！！ぜひ、音楽とダン
スを楽しみましょう！！

姿勢改善コンディショニング 土曜日

【日時】9月21日（土）13:40～14:40
【料金】1,100円（税込）
【定員】15名※最少催行2名
スタジオ2
【担当】和貝 祐美子



このレッスンはストレッチボールで背骨全体、
スモールボールを使って柔らかく関節へのアプローチ
をおこない、コアも含め身体全体を整えます。
肩こり・腰痛が気になる方、ぜひご参加下さい！

ストレッチーズ 土曜日

【日時】9月28日（土）11:45～12:30
【料金】1,100円（税込）
【定員】12名※最少催行2名
スタジオ2
【担当】南 巳沙貴



マットエクササイズに革命を！
伸縮性のある特殊な布が、カラダの中に眠って
いるパワーと可能性を引き出します！！

ステップ（中級） 日曜日

【日時】9月8日（日）12:50～13:35
【料金】1,500円（税込）
【定員】20名※最少催行5名
スタジオ2
【担当】山口 愛美



ステップ中級クラスをおこないます。
ステップが大好きな方、一緒に楽しみましょう！

エアロ（中級） 日曜日

【日時】9月8日（日）13:55～14:40
【料金】1,500円（税込）
【定員】20名※最少催行5名
スタジオ2
【担当】山口 愛美



エアロ中級クラスが大好きな方におススメな
有料レッスンです。
エアロの動きを楽しめます。
一緒に楽しんでいきましょう。

KOJI STEP 日曜日

【日時】9月15日（日）12:45～13:30
【料金】1,200円（税込）
KOJI YOGAと合わせて
¥2,200（税込）
【定員】20名 スタジオ2
【担当】和山 浩二



今月は【KOJI STEP】です！
オリジナルステップになりますので、しっかりと
汗をかきたい、動きをもっと楽しみたい方に必見
です。

KOJI YOGA 日曜日

【日時】9月15日（日）13:40～14:25
【料金】1,200円（税込）
KOJI STEPと合わせて
¥2,200（税込）
【定員】20名 スタジオ2
【担当】和山 浩二



このクラスではひとつのヨガに拘らず色々な角度か
らのヨガを楽しみつつ色々な発見も感じて頂けるク
ラスです。ヨガのスキルを上げたい、柔軟性をつけ
たい呼吸を深くとりいれたいそんな方々にも楽しん
で頂ける内容です。

オリジナルアクア 日曜日

【日時】9月15日（日）14:45～15:30
【料金】550円（税込）
【定員】20名 プール
【担当】和山 浩二



アクアエアロとは水温、浮力、水圧、抵抗などの水の
特性を利用した水中運動です！
筋肉の柔軟性・関節可動域の改善が促されやすく
全身をバランス良く鍛えることができます。

ステップ&筋コンディショニング 日曜日

【日時】9月22日（日）13:00～14:30
【料金】2,750円（税込）
【定員】15名※最少催行4名
スタジオ2
【担当】広野 美香子



シンプルなステップで心肺機能を鍛えて自重で
筋コンディショニングをします。
皆様のご参加、心よりお待ちしております。

コアトレ 日曜日

【日時】9月22日（日）10:30～11:30
【料金】3,300円（税込）
【定員】25名・スタジオ2
【担当】大島 弘美



今流行りのトレーニングを取り入れながら
バランスのアップ、パフォーマンスアップ
身体のケアストレッチを行います。
今月のテーマは
『骨盤』
※毎月テーマが変わります。