

# 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

## ラテン基本動作、ZUMBA® 火曜日

【日時】9月3日(火) 13:00~14:30  
【料金】1,800円(税込)  
【定員】各20名※最少催行3名  
スタジオ2  
【担当】鍛冶 有紀子



前半の30分はラテン基本動作の練習、その後の60分はZUMBA®の通常クラスを実施いたします！ラテン音楽を中心にして世界中の音楽で行われるダンスプログラムです。

## 正しい姿勢教室 火曜日

【日時】9月3日(火) 14:45~15:45  
【料金】1,100円(税込)  
【定員】15名・スタジオ2  
【担当】豊田 純子



ひざや腰への負担を軽くし、怪我をしにくい身体を目指します。簡単なエクササイズで、座位、立位、歩行など日常生活での姿勢を正しくとれるようにしていきます。

## KOJI YOGA 火曜日

【日時】9月10、17、24日(火) 13:00~14:00  
【料金】3回 3,300円(税込)  
1回 1,320円(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入れたいそんな方々にも楽しんで頂ける内容です。

## 100歳まで元気に歩くための歩行教室 火曜日

【日時】9月17日(火) 14:45~15:45  
【料金】1,100円(税込)  
【定員】15名スタジオ2  
【担当】豊田 純子



皆様、長い距離を歩くことに抵抗ありませんか？歩くと、疲れやすくなっていませんか？膝の痛みや腰の痛みで、歩くことを控えていますか？現在、人生100年と言われる今、100歳まで元気に歩くためのトレーニングをしましょう!!様々な原因で今抵抗、支障がある方は100歳まで歩くことができます。体の関節周辺を鍛える、正しい歩き方を覚えていきましょう!!

## カラダ調整 火曜日

【日時】毎週火曜日 16:00~17:00  
【料金】2,200円(税込)  
【定員】10名※最少催行3名 スタジオ1  
【担当】広野 美香子



ココロやカラダをリラックスさせながら日々の疲れをリセットしストレッチをメインに美しい姿勢やカラダの引き締めを目指します。

## 慎太郎のスイムマスター 火曜日

【日時】9月3、17日(火) 14:30~15:15  
【料金】2回1,760円(税込) 1回1,100円(税込)  
【定員】15名  
【担当】高畑 慎太郎



【慎太郎のスイムマスター】  
今月のテーマは『クロール!!』  
・カッコよく楽に泳ぎたい!  
・せつかつくなら速く上手く泳ぎたい  
初心者のかたでも大歓迎!!

## MEGA DANZ 水曜日

【日時】毎週水曜 11:25~12:10  
【料金】550円(税込)  
【定員】30名  
スタジオ2  
【担当】廣瀬



MEGADANZは世界の様々なダンスジャンルを集め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どな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!!

## ボールエクササイズwithモビバン 水曜日

【日時】9月4、11、18、25日(水) 12:40~13:30  
【料金】4回4,400円(税込)  
1回1,320円(税込)  
【定員】10名※最少催行4名  
スタジオ2  
【担当】田中 美恵



バランスボールに「モビバン」という新しいツールをプラスして、体幹を鍛えバランス能力の向上を目指します。バランスボールの不安定・弾力性・加重性という特性にモビバンをプラスしてゆるっと、さらっと、しなやかな身体を目指します!!

## ZUMBA® 木曜日

【日時】毎週木曜日 12:45~13:30  
【料金】550円(税込)  
90分会員様も利用時間に含まれます  
非会員の方の参加は不可  
【定員】30名※最少催行10名  
スタジオ1  
【担当】鍛冶 有紀子



ZUMBA®の通常クラスを実施いたします！ラテン音楽を中心にして世界中の音楽で行われるダンスプログラムです。

## 太極拳 木曜日

【日時】9月5、12、19日(木) 12:15~13:15  
【料金】3回1,650円(税込)  
1回770円(税込)  
【定員】10名  
スタジオ2  
【担当】濱野 由梨奈



呼吸に合わせてゆったりと動くので、自律神経が整いリラックス効果が得られます。下半身の筋力向上、バランス能力向上、全身持久力の向上も得られやすいのでぜひご参加して下さい。

## ジャズダンス 木曜日

【日時】9月12、19、26日(木) 16:00~17:00  
【料金】3回 3,960円(税込)  
1回 1,650円(税込)  
【定員】20名・スタジオ2  
【担当】MEIKO



ジャズが大好き！踊るのが大好き!!そして、もっともっとダンスが上手くなりたい方!!ぜひ、ご参加下さいませ!!

## 距離を長く泳ぐための泳法 木曜日

【日時】9月19日(木) 12:55~13:55  
【料金】1回1,100円(税込)  
【定員】20名※最少催行3名  
プール  
【担当】豊田 純子



【距離を長く泳ぐための泳法】  
50mを楽に泳ぐための練習をしていきます。50mを泳ぐためのコツを練習していきますので50m、25mが泳げない方でもご参加はオッケーです!!距離を長く泳ぐコツを学んでいきましょう!!

## ファンクショナルローラーピラティス 木曜日

【日時】毎週木曜日 17:20~18:20  
【料金】2,200円(税込)  
【定員】10名※最少催行3名  
スタジオ1  
【担当】広野 美香子



フォームローラー(ストレッチボール)を使用するだけでコアの正中化などが分りやすく簡単に体感でき納得できるピラティスです。受講して頂くと自分の体の変化に気づき改善されていきます。効率的な運動や歩行のために是非体感してみませんか?

## 背泳ぎキック特訓 金曜日

【日時】9月13日(金) 11:50~12:50  
【料金】1,100円(税込)  
【定員】20名※最少催行2名  
【担当】黒川 陽子



【背泳ぎキック特訓】  
ヌードルを使用してみっちり楽しく特訓します!

## うねり&イルカジャンプ 金曜日

【日時】9月27日(金) 11:50~12:50  
【料金】1,100円(税込)  
【定員】20名※最少催行2名  
【担当】黒川 陽子



【うねり&イルカジャンプ】  
バタフライに必要なしなやかさと瞬発力を高めていきましょう!!

## 慎太郎のスイムマスター 金曜日

【日時】9月6、13、20、27日(金) 19:15~20:00  
【料金】4回3,520円(税込) 1回1,100円(税込)  
【定員】15名  
【担当】高畑 慎太郎



【慎太郎のスイムマスター】  
今月のテーマは『クロール!!』  
・カッコよく楽に泳ぎたい!  
・せつかつくなら速く上手く泳ぎたい  
初心者のかたでも大歓迎!!