

有料スクール

曜日	時間	レッスン名	担当名	内容	備考※空欄の場合変更なし（通常通り開催）					
					4月	5月	6月	7月	8月	9月
月 第1.3	11:15~12:15	からだスッキリ元気塾	池田 扶実子	ほくしローラーなど様々なツールを使用し、筋肉をひとつひとつ丁寧にほぐす「筋膜リリース」を中心に行います。						
					月会費会員¥4,455/ビジター会員¥4,730・会員都度¥2,310/ビジター都度¥2,420					
月 第2.4	11:15~12:15	認知症予防のためのウォーキング	池田 扶実子	歩行速度が遅くなると「認知症」のリスクも高まります。歩くための筋力強化と関節可動域の改善を行い、今よりも元気になるためのクラスです。						
					月会費会員¥4,400/ビジター会員¥5,500・会員都度¥2,640/ビジター都度¥2,970					
火 第2.4	10:30~11:30	ZUMBA	石上 文絵	ラテン系音楽とダンスを融合させて創作された、楽しい振り付けが特徴のダンスフィットネスエクササイズです。						
					月会費会員¥3,355/ビジター会員¥4,840・会員都度¥2,420/ビジター都度¥3,520					
水	11:15~12:15	ZUMBA	的場 さゆり	ラテン系音楽とダンスを融合させて創作された、楽しい振り付けが特徴のダンスフィットネスエクササイズです。						
					月会費会員¥6,710/ビジター会員¥9,680・会員都度¥2,420/ビジター都度¥3,520					
水 第1.3	14:30~15:45	マルチステップ75	新城 めぐみ	複数のステップ台を皆で共有して楽しむステップエクササイズです。 (中級以上のステップ経験ある方向け)。		13・20 ※2, 3週目開催				
					月会費会員¥3,740/ビジター会員¥4,620・会員都度なし					
水	20:00~21:00	ZUMBA	石上 文絵	ラテン系音楽とダンスを融合させて創作された、楽しい振り付けが特徴のダンスフィットネスエクササイズです。		13・20・27 ※3回開催				2・9・16・30 ※5週目開催
					月会費会員¥6,710/ビジター会員¥9,680・会員都度¥2,420/ビジター都度¥3,520					
木	14:30~15:30	医療体操ラフィーラ (椅子あり)	梶屋 知恵	普段使わない部位を動かして全身のバランスを整え、体の調整力を促進する健康体操のクラスです。						
					月会費会員¥6,380/ビジター会員¥8,580・会員都度¥2,420/ビジター都度¥2,970					

有料都度レッスン (リザーブ予約あり)

曜日	時間	レッスン名	担当名	内容	備考※空欄の場合変更なし（通常通り開催）					
					4月	5月	6月	7月	8月	9月
土 第1.3	17:40~18:40	MIYUKI'S STUDIO	木村 美由紀	中級レベルの様々なステップを組み合わせたエクササイズを楽しくいただくクラス (慣れた方向け)	11・25 ※2, 4週目開催	16・31 ※3, 5週目開催	13・27 ※2, 4週目開催			
					会員都度¥1,650/ビジター都度¥2,200					
土 第1.3	16:20~17:20	マルチステップ	新城 めぐみ	2台のSTEP台を使用したクラスです。第1週目 入門編 / 第3週目 初中級者向け。2パターンのクラス構成なので、参加しやすい構成です。						
					会員都度¥1,320/ビジター都度¥1,650					
土 第2.4	16:20~17:20	オリジナルSTEP60 【中上級】	新城 めぐみ	シングルSTEPに慣れたお客様が、ステップのバリエーション、コンビネーションを更に楽しんでいただくクラス						
					会員都度¥1,100/ビジター都度¥1,430					

■基本スケジュール：毎月1~4週目実施、5週目お休み ※隔週開講スクールは「曜日」欄をご確認ください

■5週目実施等変更がある場合は、「備考」欄に記載。未記載の場合は変更なし

プラススクール

曜日	時間	レッスン名	担当名	内容	備考※空欄の場合変更なし（1~4週目開催）					
					4月	5月	6月	7月	8月	9月
月	12:30~13:30	エアロ	西田 香	より身体を動かしたい方向けのエアロビクスクラスです 中~上級者向け			1・8・22・29 ※5週目開催		3・10・24・31 ※5週目開催	
	19:40~20:40	STEP	新城 めぐみ	より高難度のSTEPレッスンを受けたい方にオススメです 中~上級者向け		4日休講 ※3回開催		20日休講 ※3回開催		21日休講 ※3回開催
火	11:45~12:45	Sintex®背骨の調律 エクササイズ	川島 千裕	骨盤底筋や股関節にもアプローチしながら背骨を整えるエクササイズです。肩凝り、腰の張り解放にもお勧めです				未定	未定	未定
	14:15~15:15	太極拳	中井 薫	中国由来の心身の鍛錬を目的とした武道 ゆったりとした動作や呼吸法で全身を強化するクラスです						
	14:50~15:50	バレエ	武田 春美	バレエに慣れてない方も楽しみながら体作りをして頂けます						
	21:00~22:00	スタイリング ストレッチ	青山 美加	パーソナルに近い個々の理想に寄り添って行います 機能解剖学に基づき理解を深めてストレッチを行います		12・19・26・6/2 ※5/5休講	9・16・23・30 ※5週目開催		11日休講 ※3回開催	
	15:30~16:30	ラテン	大森 元	情熱的なラテン音楽に合わせて踊る エキサイティングクラスです		12・19・26・6/2 ※5/5休講	9・16・23・30 ※5週目開催			
	19:30~20:30	エアロ	大森 元	より身体を動かしたい方向けのエアロビクスクラスです 中~上級者向け		12・19・26・6/2 ※5/5休講	9・16・23・30 ※5週目開催		11日時間変更 ※16:45~	
水	12:30~13:30	ステップアップ ボディシェイプ	垣野 満裕美	単なる持久カトレニングだけでなく、身体を整える&予防のためのトレーニングを行います。簡単なセルフケアやストレッチも色々な角度からアプローチを行うクラス	1・8・15・22・29 ※3/11休講分5回					調整中
	18:45~19:45	背骨と股関節の動ける 機能改善の講座	井藤 久美子	脊柱と股関節を解剖学に沿って「伸ばす、ほぐす、正しく動かす」ことで 関節を楽に動かせるすき間を作ります。関節機能を高め正しい座位・歩行・ムーブメントを導き出します		13・20・27 ※3回開催				
木	11:30~12:30	エアロ	粟津 裕行	より身体を動かしたい方向けのエアロビクスクラスです 中~上級者向け	9・16・23・30 ※5週目開催			9・16・23・30 ※5週目開催		
	13:00~14:00	ヨガリフレッシュ	東 幸美	全身を満遍なく使い、体幹を強化する動きも挟みながら、 心身共にリフレッシュしていく事を目的としたクラスです						
	20:15~21:15	BODYCOMBAT	下村 和弘	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れた、有酸素運動プログラムです						
土	12:00~13:00	エアロ	MIKA	より身体を動かしたい方向けのエアロビクスクラスです 中~上級者向け		9・16・23・30 ※5週目開催				
	13:30~14:30	はじめての 医療体操ラフィーラ	井中 昌美	普段使わない部位を動かして全身のバランスを整え、 身体の調整力を促進する健康体操のクラスです						
	15:00~16:00	STEP	新城 めぐみ	より高難度のSTEPレッスンを受けたい方にオススメです 中~上級者向け						

■基本スケジュール：毎月1~4週目実施、5週目お休み (5週目実施等変更がある場合は、「備考」欄に記載。未記載の場合は変更なし)

■価格 月4回 (※インストラクター都合で変動する場合があります。)

	梅田会員 (マンスリー除く)	他店・ビジター
月会費	2,200円	4,400円
体験料 (1回)	2,200円	2,750円