

有料プログラムのご案内

【スタジオ有料プログラム】

曜日	プログラム名	担当者	時間	実施場所	内容	定員	実施クール	料金（税込）
								教室カードポイント/回
火曜	腰痛予防改善教室	加藤	12:00~12:40	スタジオB	なぜ腰痛が起こるのかをしっかりと理解し、効果的な運動方法や調整方法を覚えて日常生活に取り入れ痛みとうまくつきあっていきましょう！	15名	1ヶ月1クール全4回	フィットネスカード 1ポイント
	ラクウエーブ教室	加藤	15:00~15:30	スタジオB	腰痛改善ベルトの「ラナル」と「クエブリガ」を使った新しい教室！肩こり・腰痛・膝痛・お腹引き締めの効果抜群プログラム！	10名	1ヶ月1クール全4回	フィットネスカード 1ポイント
木曜	ルーティング教室	浦岡	9:50~10:35	スタジオB	小さな動きで深層筋に働きかけ、自然治癒力を高める機能改善エクササイズです	15名	1ヶ月1クール全4回	月 / 都度 8,800円/2,640円
	姿勢バランス改善教室	加藤	12:30~13:30	スタジオB	世界初3Dセカによる動作分析システムで姿勢バランス測定を行い、身体の歪みを見つけます。姿勢バランスを改善することで肩こり、腰痛、膝痛の改善が期待できます。	15名	2ヶ月1クール全8回	フィットネスカード 2ポイント
金曜	膝痛予防改善教室	加藤	14:00~14:40	スタジオB	膝痛でお悩みの方の為に教室です。膝の周りの筋肉の強化とバランスのとれた歩き方の指導を行います	15名	1ヶ月1クール全4回	フィットネスカード 1ポイント
土曜	歩幅コンディショニング	志水	9:30~10:10	スタジオB	歩幅が大きく健康にいつまでも歩けるカラダづくりを行う機能改善教室です	10名	1ヶ月1クール全4回	月 / 都度 6,600円/1,980円
	からだリセット	浦岡	17:45~18:15	スタジオB	自身の身体に向き合って気付かなかった自分の姿勢・動かし方に気づき・発見して心と体をリセットする グループ・パーソナル教室です	8名	1ヶ月1クール全4回	月 / 都度 11,000円/3,080円
その他	★パーソナルレッスン	加藤	ご相談にて 実施日時決定	スタジオB	自己トレーニングだけでは成果が感じられない方に、個人指導を実施いたします。個々に応じた運動で確実に効果を出します。	1名		3,300円/回

【プール有料プログラム】

火曜	膝、腰、股関節予防改善	加藤	13:00~14:00	20mプール	水中で膝・腰・股関節の負担を軽減し、自分の身体の事をもっとよく知って、痛みとうまくつきあっていく方法を覚えましょう！	15名	2ヶ月1クール全8回	フィットネスカード 2ポイント
	★プライベートレッスン	加藤	15:50~16:20	20mプール	自己トレーニングだけでは成果が感じられない方に、個人指導を実施いたします。何でもご相談ください。	1名		3,300円/回
水曜	泳法特別クラス	下久保	13:10~13:40	20mプール	個々の泳ぎに合わせたアドバイスを行います。 ※泳法種目は月によって変更があります。詳しくはお問い合わせください。	5名	1ヶ月1クール全4回	スイミングカード 2ポイント
木曜	はじめてスイム	吉田	12:55~13:25	20mプール	はじめてプールに入り水泳を始めたい方対象のクラスです。クロールの初期動作までの習得を目指します。	10名	1ヶ月1クール全4回	スイミングカード 2ポイント
金曜	水中機能改善教室	加藤	12:00~12:45	20mプール	アクアバランスボード・アクアマシンを用いて、体へ負担なく「関節運動」「体幹トレーニング」「バランストレーニング」を行い、体の機能の維持・改善を行います。	15名	1ヶ月1クール全4回	フィットネスカード 2ポイント スイミングカード 3ポイント
	泳法特別クラス	明部	13:00~13:30	20mプール	個々の泳ぎに合わせたアドバイスを行います。 ※泳法種目は月によって変更があります。詳しくはお問い合わせください。	5名	1ヶ月1クール全4回	スイミングカード 2ポイント
	★プライベートレッスン	加藤	15:30~16:00	20mプール	自己トレーニングだけでは成果が感じられない方に、個人指導を実施いたします。何でもご相談ください。	1名		3,300円/回

※申込方法・内容・料金等の詳細につきましては、お問い合わせください ※全プログラム、欠席の場合、振替・返金は致しかねます。

★印のプログラムについて

- ・受講日3日前までには、必ずご入金ください。（予約のまま、当日受講されない場合でも正規金額を申し受けます）
- ・欠席の場合、振替・返金は致しかねます。
- ・取り消しについて 6~2日前までは入金者・予約者ともにキャンセル料1,100円（税込）を申し受けます。
- ・受付期間は受講日の3日前までとなります。それ以降の申込はお受けできません。
- ・同月で複数回参加希望の方は、希望日より6日前で空いていればお申込みいただけます。