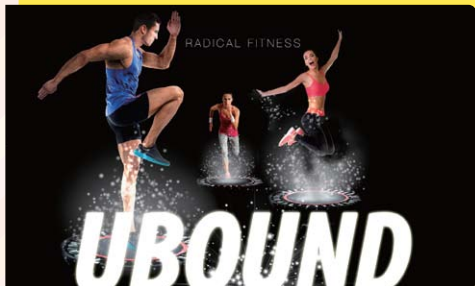


フィットネス FITNESS

鹿児島初上陸!!
新プログラム
UBOUND(ユーバウンド)



一人用トランポリンを使って行うグループエクササイズプログラムです。不安定なトランポリンの弾力面で行うエクササイズは、心肺機能や体幹(コア)、下半身の筋力を効率的に向上させることができます。音楽に合わせて楽しく運動したい方、ダイエット、シェイプアップしたい方におすすめです。



TERUYA
ヒップホップ
スクール



基本を大切に初心者から経験者までを対象としたHIPHOPダンススクールです。日本のエンターテイメントシーンにて現役で活躍しているTERUYA氏が直接指導しています。

月2回

16:00~17:30
(初級レッスン)
対象:8歳~

ビジター体験
1,500円(税別)

TERUYA
ヒップホップ
スクール
育成コース

ダンスをメインにスキル向上だけでなくストレッチや筋力トレーニングでボディメイクし、活躍のフィールドを広げるためのコースです。又、将来ダンサーを目指したい方には一人ひとりカウンセリングを行い、目指す方向性・将来の目標を設定し、総合的にプロデュースします。

土曜日4回

17:05~18:35
(90分クラス)

対象:10歳以上の経験者

受講料
13,500円(税別)
入会金無料

フィットネススクール 1日お試し有料体験教室

期間▶1月・2月スクール

対象クラス

*入会特典は体験月の翌月25日まで

対象	特典
元気クラブ	入会金無料+オリジナルTシャツ
ヒップホップ	入会金無料+ダンスパンツ
バレエ	入会金無料+バレエタイツ
ストリートジャズ	入会金無料+ダンスパンツ
新体操	入会金無料+新体操用ボール
空手	入会金無料+ステンレスボトル

回数▶1回
受講料▶60分クラス 1,080円
定員▶各クラス5名

スイミング SWIMMING



1ヶ月体験スクール

実施月	平成30年1月度	平成30年2月度
期間	1/4(木)~1/31(水)	2/1(木)~2/21(水)
内容	通常スクールと同様時間帯での1か月間体験レッスン(4回)	通常スクールと同様時間帯での1か月間体験レッスン(3回)
料金(月額) 定員制・振替可	〈一般〉 5,000円(税別) 〈会員及びそのご家族、スクール会員〉 4,000円(税別)	〈一般〉 3,750円(税別) 〈会員及びそのご家族、スクール会員〉 3,000円(税別)

入会特典
●入会金無料 通常 5,000円(税別)
●3点セット(水着+バック+キャップ)プレゼント(5,400円相当)
※1月度は平成30年2月4日(日)、2月度は3月4日(日)まで有効

※土曜日のスクールにつきましては各時間(9:20~、10:30~、14:00~、15:00~、16:00~)定員 各5名までとします。

※2/22~2/28は進級テストの為、振替できません。

随時無料体験受付中
親子ベビースイミング

月曜日 14:15~15:00
水曜日 11:00~11:45
金曜日 11:15~12:00

テニス TENNIS

基本クラス

初めてラケットを持つ方、基本からやり直したい方対象。「段階的指導法」という誰でも出来るところからはじめる指導法を使い傷害の起きにくいフォームを練習。

初級

各ショットのフォームを固め、ラリーが楽しく続けられるようにグリーンボール(普通のボールより空気圧が25%減っているボール)から練習し普通のボールへ変えていく。

中級

コースを打ち分けるサービス。ダブルスを想定したストローク、ボレーをしっかり練習。

レディース
トーナメント

ダブルスでよく使うロビングからの展開を練習。ロビングを上げた側と上げられた側の動きを覚える。

その他のクラス:[初中級][中上級][上級]
ジュニアのクラス:[ジュニアA][ジュニアB][ジュニアC]
[選手育成][ジュニアD][ジュニアE]

定員:各クラスとも8名



スクール料金のご案内

入会金	5,000円(税別)
料金(月額) 定員制・振替可	〈平日(昼)〉 7,500円(税別) / 月4回
	〈平日(夜)・土・日〉 8,500円(税別) / 月4回
入会特典	〈ジュニアABC〉 5,500円(税別) / 月4回
	●入会金無料 通常 5,000円(税別) ●庭球Tシャツプレゼント ※2月28日(水)まで有効

