

# 行徳千葉フィットネスセンター 有料スタジオレッスン一覧

## 《JAZZ テクニカル》

Rie IR

日時:12月13、27日(土) 19:45~20:45

料金:1,650円(税込)

価格改定、  
レッスン数増加!

より詳しく丁寧に、  
踊りこんでいきましょう。

※当日のJAZZ DANCE  
で行った内容の最終調整を  
行い、通しで1コーラス分の  
振り付けを踊ります。



## アスレチックセンター(AC)で実施!!

## 《 HAND STAND トレーニング 》

ILLYA(イリヤ) IR

日時:平日毎週火曜 19:30~21:00

料金:1,571円(税込)

※12月2, 30日はお休みです \*途中参加、退場可能

自重のみの動きで体を整え、  
連動動作での全身の筋肉、神経、  
骨などが鍛えられます。美しい体、  
パフォーマンスの向上に役立ちます。  
本気で鍛えている皆様どうぞ  
ご参加下さい。



## 《パワーヨガ 上級ポーズにチャレンジ》

SATOKA IR

日時:12月26日(金) 15:45~16:45

料金:1,540円(税込)

太陽礼拝からの上級ポーズ(アームバ  
ランス・ヘッドスタンド・バックバンド)等に  
挑戦するレッスンです。

ご要望を聞きながらできない事をできる  
ようにをテーマとしています。

ご質問があればレッスン中にどしどしと  
してもらえたら、それに向けて行ってい  
きます



・略称:FC=行徳フィットネスセンター AC=行徳アスレチックセンター

・有料料金に加え、ビジター様はビジター料金¥3,080(税込)、法人様は  
各法人利用料、時間外利用&他店利用料が発生するプランのお客様は  
¥1,100(税込)のお支払いが必要です。

・有料レッスンは1週間前の同時刻から予約可能。  
必ず事前にお支払い下さい。支払をもって入場整理券を発行します。

・お支払後の返金は出来かねます。

・アスレチックセンターの予約、支払もフィットネスセンターにて可能です。

・営業時間外のお電話はお受けできません。

Instagram



12 December

| Sun | Mon       | Tue                                   | Wed       | Thu         | Fri                     | Sat                      |
|-----|-----------|---------------------------------------|-----------|-------------|-------------------------|--------------------------|
| 30  | 1         | 2 ○                                   | 3         | 4           | 5                       | 6                        |
| 7   | 8         | 9 ○●<br>バレエセンター<br>Aura<br>ILLYA(AC)  | 10        | 11          | 12                      | 13 ●<br>Rie<br>JAZZテクニカル |
| 14  | 15<br>休館日 | 16 ○●<br>バレエセンター<br>Aura<br>ILLYA(AC) | 17        | 18          | 19                      | 20                       |
| 21  | 22<br>冬至  | 23 ○●<br>バレエセンター<br>Aura<br>ILLYA(AC) | 24        | 25<br>クリスマス | 26<br>SATOKA<br>上級パワーヨガ | 27 ●<br>Rie<br>JAZZテクニカル |
| 28  | 29        | 30 ○<br>バレエセンター<br>Aura               | 31<br>大晦日 | 1           | 2                       | 3                        |

# ● 新規有料レッスン バレエセンター with Aura

毎週火曜 16:10~16:40  
料金:990円(税込)



センターワークの動きを分解し、通常レッスンでは細かく説明出来ない事を丁寧に説明しながら、反復練習をしていきます。

・有料料金に加え、ビジター様はビジター料金¥3,080(税込)、法人様は各法人利用料、時間外利用&他店利用料が発生するプランのお客様は¥1,100(税込)のお支払いが必要です。

・1週間前の同時刻から行徳店の店頭、行徳店のTELにてのみ予約可能です。  
事前にご予約、お支払い下さい。支払をもって入場整理券を発行します。

# ゴールドジム行徳千葉 有料レッスン紹介

ご要望におこたえしに月2回に変更！

**月2回、土曜実施！**  
**19:45～20:45開催**  
**【JAZZ テクニカル】**  
**料金:1,650円(税込)**



より詳しく丁寧に、  
少し難しい内容を  
練習して踊りましょう。

**Rie インストラクター**

-スタッフより-

人気インストラクターRieさんのJAZZテクニカル、皆様のご要望におこたえし、実施回数を増やしてくれました。

今後の予定は下記となっております。

- ・土曜日が4週の月 → 2、4週目の土曜に実施
- ・土曜日が5週の月 → 3、5週目の土曜に実施