



GOLF PLUS

室内シミュレーションゴルフ

GOLF PLUSは会員制&完全貸し切りでシミュレーションゴルフが楽しみいただける大人の遊び場。完全プライベートなラグジュアリー空間で、お一人での練習ももちろん、複数名でのラウンドもお楽しみいただけます。さらにバーカウンター&ソファ席を併用しているため、お酒を飲みながらゴルフを楽しむことも可能です。

GOLF PLUS 会員料金

●オールデイ会員

19,800 円/月
ご利用可能時間
平日・土日・祝日：8:00～23:00 (最終入店 22:00)

●デイトタイム会員

13,200 円/月
ご利用可能時間
平日：11:00～17:00 (最終入店：16:00)

●法人会員

59,400 円/月
ご利用可能時間
平日・土日・祝日：8:00～23:00 (最終入店 22:00)
※1口×月での金額になります。
※1口 3名様までご利用可能です。
追加1時間のご予約 3,300 円

入会金 ¥11,000

※お支払い方法は「クレジットカード」「口座振替」のいずれかをお選びいただけます。



FitnessU

甲府市にある、誰でも楽しく運動できるトレーニングスタジオ

レッスン料金 1回¥1,650

回数券あり(5回分)→¥6,600 1回 ¥1,320でお得です!

年会費・入会金なし!!

全レッスンお子様連れOK!

駐車場無料!



9月スタート

●月曜日(月2回) 19:00~20:00

『ストレッチポール&ヨガ』

トレーナー:miki

ストレッチポールの効果

○骨格を整えます

背骨、骨盤、肋骨、肩甲骨…骨の配列を整える

○アウトターの筋肉をゆるめ、インナーを意識を強める

○肩こり腰痛改善、姿勢改善

○肋骨が広がり呼吸がしやすくなる

etc…良いことばかり!



●木曜日 10:00~11:00

『美・ピラティス』

マットピラティストレーナー:RYOKO

ピラティスで美しい姿勢としなやかな身体へ!
軸を伸ばし、筋肉や関節の柔軟性を向上させ、バランスやコントロール力を高め、しなやかなで安定した強い身体を作りを目指します。



●木曜日 20:00~21:00

『ゴリトレ』体幹トレーニング+HIIT

パーソナルトレーナー:Yuji

「ゴリトレ」では、身体の体幹部を鍛える「コアトレ」と、脚を使う「脚トレ」、「HIIT(高強度インターバルトレーニング)」を組み合わせたトレーニングを行っています。しっかり・楽しく・激しくトレーニングしたい方はおすすめです。

その他のレッスン

【回数券不可】

■HIIT the BEAT

20:00~21:00

【料金】1レッスン¥3,000

FITNESSUの回数券を持っている方は¥2,000

※直接インストラクターに支払いとなります

ビートに合わせてダンス要素の動きをしながら有酸素運動するエクササイズ。音楽に合わせて楽しく動くので楽しい!そしてめちゃ燃焼!終わったあとは達成感&爽快感!みんなで楽しく運動しましょう。



■英語教室

●火曜日10:00~11:00

大人初心者コース 5人までの少人数グループレッスン(初級)

1時間2000円

●隔週木曜日18:00~19:30(月2回)

ドラマクラス(感情豊かに英語を話せるようになる為のクラス)

90分3000円

●マンツーマンレッスン

1時間3000円~

曜日と時間は講師と相談



【お問い合わせ先】
ルビー・イングリッシュ・サービス
TEL:090-6831-6861 (日本語でOK!)
E-MAIL: main@res-english.net

2024 8 Lesson Schedule						
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			1 ●10:00~11:00 美・ピラティス	2	3 ●14:00~15:00 新体操教室	4
5 ●20:00~21:00 HIIT THE BEAT	6 ●16:00~18:00 英会話教室 (大人/小学生クラス)	7 ●19:30~20:30 新体操教室	8 ●10:00~11:00 美・ピラティス ●18:00~19:30 DRAWA CLUB(英)	9	10 ●20:00~21:00 エアリアルヨガ	11 ●14:00~15:00 新体操教室
12	13	14 ●10:00~11:00 エアリアルヨガ	15	16	17 ●14:00~15:00 新体操教室	18
19 ●20:00~21:00 HIIT THE BEAT	20 ●10:00~12:00 英会話教室 (小学生/中学生)	21 ●19:30~20:30 新体操教室	22 ●10:00~11:00 美・ピラティス	23	24 ●14:00~15:00 新体操教室	25 ●10:00~11:00 エアリアルヨガ
26 ●20:00~21:00 HIIT THE BEAT	27	28 ●19:30~20:30 新体操教室	29 ●10:00~11:00 エアリアルヨガ	30 ●14:00~15:00 新体操教室	31	



9月スタート

●火曜日(月2回) 10:00~11:00

『まったりピラティス・初心者コース』

マットピラティストレーナー:RYOKO

ピラティスで美しい姿勢としなやかな身体へ!
動作の流れもゆっくりで、普段から運動不足気味の方や運動が苦手な方でも無理なくできるピラティスです。病中病後体力に自信がない人にもおすすめです。基礎となる胸式呼吸のやり方や、ピラティスの基本動作、細かな動作のポイントなども丁寧にっていきます。



●水曜日 19:45~21:00

『エナトレ』

体幹トレーニング+リラクセスヨガ

ヨガトレーナー:ENA

「エナトレ」では身体の表面だけでなく、深部の筋肉にもアプローチし鍛えます。誰もが生活に必要不可欠な筋肉であると同時に、姿勢を整える効果もあり、均整の取れた美しい身体を目指すこともできます。年齢、運動歴や頻度は問いません。



▶レッスンのご予約について

InstagramのDMまたは055-233-3361(橋田燃料店)

※レッスンスタート3時間前までにご連絡ください。



@FITNESS_U_KOFU

※最新スケジュール等は
←FitnessUのInstagramにて
チェック!!

■新体操教室 M-studio

土曜日14時~15時『FitnessU』チーム 生徒募集中!
レッスンは運営者「M-studio」担当の教室で月謝制となります

身体運動、集団活動の中で社会的行動能力の向上を見込め、「子どもたちが心身ともに成長できること」を目標に私たちは活動しています。何よりも「楽しい!」という感情を大切に、子どもたちが前向きに取り組めるよう笑顔あふれるレッスンを心がけています。

お問合せ先:080-1369-7233(河西)

M-studio詳細はこちら



■エアリアルヨガ

1回目¥2,000

2回目以降¥3,000

4回券¥10,000

※直接インストラクターに支払いとなります

ハンモックにぶら下がるだけで浮遊感がありますが、さらにヨガのポーズを行うことで独特の浮遊感が味わえるのが、エアリアルヨガ最大の特徴です。

