

11月有料プログラム

プログラム名	内容	実施日	場所	料金	クローズレッスン
		時間	定員	担当	
清水とたくさん泳ごう 上級者・4種目泳げる方向け	上級者・4種目泳げる方向け。 メニューにそって、長い距離を泳ぐかなりハードなクラスです。	H30年11月 1日(木) 12:30~13:45	プール 8名	1000円 清水	
初心者向け背泳ぎ やっと25m背泳ぎ泳げる方向け	基本的な背泳ぎのキックから腕のかきスイングにつなげていきます。	H30年11月 1日(木) 19:00~20:00	プール 8名	1000円 清水	
パワーボディー	バーベルを利用した筋力トレーニングです。	H30年11月 2日(金) 19:00~19:45	スタジオ 15名	500円 京塚	19:00~脂肪燃焼エアロ 20:00~体幹エクササイズ
エンジョイステップ	さまざまなステップパターンを組み合わせた中・上級者向けの75分クラスです。	H30年11月 3日(土) 14:30~15:45	スタジオ 25名	500円 寺尾	14:30~脂肪燃焼ステップ 15:30~ゆったりストレッチ
エアロジョグ	ジョギングやジャンプを含む上級クラスです。	H30年11月 4日(日) 11:15~12:15	スタジオ 25名	500円 寺尾	11:15~かんたんエアロ
エアロ&シェイプ	エアロビクス後に筋力強化エクササイズを行うクラスです。シェイプアップにも効果的です。	H30年11月 5日(月) 11:15~12:30	スタジオ 25名	500円 寺尾	11:15~脂肪燃焼エアロ
アロマストレッチ	心身の疲労回復を目的に、アロマオイルの芳香浴を楽しみながら、ストレッチと瞑想を行うクラスです。	H30年11月 7日(水) 12:30~13:30	スタジオ 10名	500円 寺尾	
エアロサーキット	歩く動作を中心に安心して行えるエアロビクスと自体重での筋肉トレーニングを交互に行うクラスです。	H30年11月 9日(金) 11:15~12:15	スタジオ 20名	500円 京塚	
ステップ ダンス	難度の高いステップコンビネーションにチャレンジできる中・上級クラスです。	H30年11月10日(土) 15:15~16:15	スタジオ 25名	500円 寺尾	
グリッド&ストレッチ	硬くなった筋膜、筋肉をローリングし、刺激を与えときほぐします。筋肉の柔軟性が高まり、関節の可動域が広がります。	H30年11月12日(月) 13:15~14:15	スタジオ 10名	500円 京塚	13:15~パワーヨガ
ヨガ&リラクゼーション	呼吸法と全身を調整するポーズを行い心身のストレスを解消するクラスです。	H30年11月14日(水) 12:30~13:30	スタジオ 10名	500円 寺尾	
ステップサーキット	やさしい踏み台昇降運動+ダンベルなどを使用した筋力トレーニングを交互に行うクラスです。足、腰、体幹などの強化にオススメです。	H30年11月16日(金) 11:15~12:15	スタジオ 20名	500円 京塚	
ステップ ダンス	難度の高いステップコンビネーションにチャレンジできる中・上級クラスです。	H30年11月17日(土) 15:15~16:15	スタジオ 25名	500円 寺尾	
アロマストレッチ	心身の疲労回復を目的に、アロマオイルの芳香浴を楽しみながら、ストレッチと瞑想を行うクラスです。	H30年11月21日(水) 12:30~13:30	スタジオ 10名	500円 寺尾	
エアロジョグ	ジョギングやジャンプを含む上級クラスです。	H30年11月21日(水) 19:00~20:00	スタジオ 25名	500円 寺尾	19:00~脂肪燃焼エアロ
エンジョイステップ	さまざまなステップパターンを組み合わせた中・上級者向けの75分クラスです。	H30年11月23日(金) 14:30~15:45	スタジオ 25名	500円 寺尾	14:30~脂肪燃焼ステップ 15:30~ゆったりストレッチ
エアロ&リラックス	エアロビクスに慣れた方向けの中級クラスです。運動後に心身ともにリラックスしましょう♪	H30年11月24日(土) 11:15~12:30	スタジオ 25名	500円 京塚	11:15~脂肪燃焼エアロ 12:15~ハラシメ
ステップ ダンス	難度の高いステップコンビネーションにチャレンジできる中・上級クラスです。	H30年11月24日(土) 15:15~16:15	スタジオ 25名	500円 寺尾	
グリッド&ストレッチ	硬くなった筋膜、筋肉をローリングし、刺激を与えときほぐします。筋肉の柔軟性が高まり、関節の可動域が広がります。	H30年11月26日(月) 19:00~20:00	スタジオ 10名	500円 京塚	18:45~かんたんステップ 19:30~パワーヨガ
ステップサーキット	やさしい踏み台昇降運動+ダンベルなどを使用した筋力トレーニングを交互に行うクラスです。足、腰、体幹などの強化にオススメです。	H30年11月28日(水) 14:00~15:00	スタジオ 20名	500円 京塚	14:00~かんたんステップ
ステップ&シェイプ	ステップ後に筋力強化エクササイズを行うクラスです。シェイプアップにも効果的です。	H30年11月29日(木) 19:00~20:15	スタジオ 25名	500円 寺尾	18:45~かんたんエアロ 19:30~脂肪燃焼ステップ

★キャンセルにつきましては、教室実施前日までにご連絡下さい。

※当日キャンセルはご遠慮下さい。

★料金を添えてフロントにてお申し込み下さい。

常願寺ハイツスポーツ公園

076-462-1164