

# 12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	
ボディーリフレッシュ (姿勢改善編)	グリッドで硬くなっている筋肉をほぐし、体幹トレーニング、ストレッチで筋肉のアンバランスを整えていきます。	2019年12月 2日(月)	スタジオ	500円	13:15~パワーヨガ
		13:15~14:15	15名	嶋倉	
マーシャルアタック	パンチやキックなどを組み合わせた格闘技系のクラスです。	2019年12月 2日(月)	スタジオ	500円	18:45~かんたんステップ 19:30~脂肪燃焼エアロ
		19:00~19:45	25名	嶋倉	
陸上で泳ぐ トレーニング	泳ぐために必要とされる下半身トレーニングやストレッチを行います。泳げない方も大歓迎!!	2019年12月 5日(木)	スタジオ	500円	
		13:00~14:00	10名	清水	
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。	2019年12月 6日(金)	スタジオ	500円	19:00~脂肪燃焼ステップ
		19:00~20:00	25名	寺尾	
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。	2019年12月 7日(土)	スタジオ	500円	
		15:15~16:15	25名	寺尾	
サーキットトレーニング	「20秒全力+10秒休憩」の追い込み系のハードトレーニングです。	2019年12月12日(木)	スタジオ	500円	
		13:00~14:00	10名	清水	
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。	2019年12月14日(土)	スタジオ	500円	
		15:15~16:15	25名	寺尾	
バラエティレッスン45分 (ヨガ・エアロ・格闘技クラス)	エアロビクス、格闘技系、ヨガが一度に楽しめるお得なクラスです。プログラム体験をしてみたい方にもお勧めです。	2019年12月15日(日)	スタジオ	500円	11:15~かんたんエアロ
		11:15~12:00	25名	嶋倉	
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。	2019年12月16日(月)	スタジオ	500円	11:15~脂肪燃焼エアロ
		11:15~12:30	25名	寺尾	
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。	2019年12月21日(土)	スタジオ	500円	
		15:15~16:15	25名	寺尾	
ボディーメイクヨガ	全身のS-UPを目的に呼吸法、ポーズを行う運動量の多いヨガです。しなやかで、引き締まった身体を目指しましょう♪	2019年12月23日(月)	スタジオ	500円	13:15~パワーヨガ
		13:15~14:15	15名	嶋倉	
クリスマスナイトヨガ	2人のインストラクターによるジョイントレッスンです。異なる2人の融合のレッスンをお楽しみください。	2019年12月25日(水)	スタジオ	500円	18:45~かんたんエアロ 19:30~パワーヨガ
		19:00~20:00	15名	嶋倉・高岡	
パーソナルレッスン PERSONAL LESSON	どんな要望にもお答えします!! 各種目のスキルアップはもちろんなかなかできない各ターン練習もOKです。泳げない方も大歓迎です!	2019年12月25日(水)	プール	5000円	
		19:30~20:30	1名	清水	
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。	2019年12月28日(土)	スタジオ	500円	11:15~脂肪燃焼エアロ 12:15~ハラシメ
		11:15~12:15	25名	寺尾	
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。	2019年12月28日(土)	スタジオ	500円	
		15:15~16:15	25名	寺尾	
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。	2019年12月29日(日)	スタジオ	500円	14:30~脂肪燃焼ステップ 15:30~ゆったりストレッチ
		14:30~15:45	25名	寺尾	
バラエティレッスン75分 (エアロ・格闘技クラス・ハラシメ)	2019年最後のイベント!! エアロ・格闘技系・ハラシメのクラスを行います。ラストは除夜の鐘と同じ数108回のハラシメで締めくくります。	2019年12月30日(月)	スタジオ	500円	18:45~かんたんステップ 19:30~脂肪燃焼エアロ
		19:00~20:15	25名	嶋倉	

★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。

★参加費は券売機にて「有料プログラム券500円」または「有料プログラム回数券5,000円(11枚綴り)」を購入して頂き参加当日フロントにご提示ください。

※実施日以前の券のご提示はご遠慮願います。

※参加費が1,000円、5,000円等の場合も券で対応となります。

常願寺ハイツスポーツ公園  
076-462-1164