

# 6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	
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6月 1日(土) 15:15~16:15	スタジオ 25名	500円 寺尾	
エアロ美尻ビクス	エアロビクスとお尻の引き締めエクササイズを組み合わせたクラスです。下半身のS-UPにお勧めです。	2019年6月 2日(日) 11:15~12:15	スタジオ 25名	500円 嶋倉	11:15~かんたんエアロ
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。	2019年6月 5日(水) 12:30~13:30	スタジオ 10名	500円 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6月 8日(土) 15:15~16:15	スタジオ 25名	500円 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6月 9日(日) 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&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6月10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
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6月12日(水) 12:15~13:15	プール 1名	5000円 清水	
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。	2019年6月12日(水) 12:30~13:30	スタジオ 10名	500円 寺尾	
陸上で泳ぐ トレーニング	泳ぐために必要とされる体幹・上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6月13日(木) 13:00~14:00	スタジオ 10名	500円 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6月15日(土) 15:15~16:15	スタジオ 25名	500円 寺尾	
かんたんバタ足	バタ足にチャレンジ! 初心者の方も安心の個別指導です。	2019年6月19日(水) 12:15~13:15	プール 8名	1000円 清水	
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。	2019年6月19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。	2019年6月20日(木) 19:00~20:00	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
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6月22日(土) 15:15~16:15	スタジオ 25名	500円 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6月23日(日) 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
ボディーリフレッシュ	グリッドで筋肉の緊張をほぐしストレッチで全身の筋バランスを整えます。	2019年6月24日(月) 13:15~14:15	スタジオ 10名	500円 嶋倉	13:15~パワーヨガ
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6月26日(水) 12:15~13:15	プール 1名	5000円 清水	
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。	2019年6月26日(水) 12:30~13:30	スタジオ 10名	500円 寺尾	
エアロ美尻ビクス	エアロビクスとお尻の引き締めエクササイズを組み合わせたクラスです。下半身のS-UPにお勧めです。	2019年6月26日(水) 19:00~20:00	スタジオ 25名	500円 嶋倉	19:00~脂肪燃焼エアロ
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6月28日(金) 14:15~15:00	スタジオ 25名	500円 嶋倉	14:15~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