

10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	
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10月 1日(月) 11:15~12:30	スタジオ 25名	500円 寺尾	11:15~脂肪燃烧エアロ
ヨガ&リラクセーション	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10月 3日(水) 12:30~13:30	スタジオ 10名	500円 寺尾	
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10月 5日(金) 19:00~19:45	スタジオ 15名	500円 京塚	19:00~脂肪燃烧エアロ 20:00~体幹エクササイズ
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10月 6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。	H30年10月 8日(月) 14:30~15:45	スタジオ 25名	500円 寺尾	14:30~脂肪燃烧ステップ 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10月10日(水) 19:00~20:00	スタジオ 25名	500円 寺尾	19:00~脂肪燃烧エアロ
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10月12日(金) 11:15~12:15	スタジオ 20名	500円 京塚	
初心者向けクロール やっとな25mクロール泳げる方向け	基本的なクロールの呼吸から片手クロールスイムにつなげていきます。	H30年10月12日(金) 19:00~20:00	プール 8名	1000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。	H30年10月13日(土) 15:15~16:15	スタジオ 25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10月14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
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。	H30年10月15日(月) 12:30~13:30	プール 8名	1000円 清水	
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10月19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10月20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10月22日(月) 13:15~14:15	スタジオ 10名	500円 京塚	13:15~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10月24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10月25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~脂肪燃烧ステップ
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10月27日(土) 11:15~12:30	スタジオ 25名	500円 京塚	11:15~脂肪燃烧エアロ 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10月27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。	H30年10月28日(日) 14:30~15:45	スタジオ 25名	500円 寺尾	14:30~脂肪燃烧ステップ 15:30~ゆったりストレッチ
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10月29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

★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