

# 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	
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12月 1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12月 2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
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12月 3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12月 5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!!	H30年12月 7日(金) 12:00~13:00	スタジオ 10名	500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12月 7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12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
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!!	H30年12月12日(水) 12:30~13:30	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。	H30年12月15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12月17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
回転ターンにチャレンジ! レベルI	クロールの回転ターンにチャレンジします。長い距離は泳がないので初心者の方も安心です。水中で回っても大丈夫な方向け。	H30年12月19日(水) 12:15~13:15	プール 8名	1000円 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。	H30年12月19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
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12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。	H30年12月24日(月) 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
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12月26日(水) 12:30~13:30	スタジオ 10名	500円 寺尾	
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12月27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
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12月29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~ハランメ
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12月29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12月30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

★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