

令和2年1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	
2020年初泳ぎ	年明け初泳ぎをしましょう!!マラソン形式で2020m泳ぎましょう。	2020年1月 4日(土)	プール	1000円	
		12:00~13:00	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。	2020年1月 4日(土)	スタジオ	500円	
		15:15~16:15	25名	寺尾	
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。	2020年1月 5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。	2020年1月 6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	
バラエティレッスン (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。	2020年1月 8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	25名	嶋倉	
シェイプアップ教室	脂肪燃焼と筋力強化を目指すクラスです。ステップと筋トレを組み合わせたサーキットトレーニングを行います。	2020年1月 9日(木)	スタジオ	500円	
		14:00~15:00	15名	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。	2020年1月10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。	2020年1月11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。	2020年1月13日(月)	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	
機能改善ストレッチ	筋肉のこわばりをほぐし、間接の動きをスムーズにし動きやすい身体づくりを行います。	2020年1月16日(木)	スタジオ	500円	
		14:00~15:00	15名	嶋倉	
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。	2020年1月18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	
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!	2020年1月22日(水)	プール	5000円	
		12:15~13:15	1名	清水	
正月太り解消エアロ	エアロビクスに引き締め運動を組み合わせ全身のS-UPを目指します。	2020年1月24日(金)	スタジオ	500円	14:15~脂肪燃焼エアロ
		14:15~15:15	25名	嶋倉	
水中ウォーキングで 身体引き締め	水の抵抗を受け、各筋肉を鍛えます。ウォーキングですので、泳げなくても大丈夫!!	2020年1月24日(金)	プール	500円	19:30~アクアウォーキング
		19:30~20:15	20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。	2020年1月25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。	2020年1月26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	
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。	2020年1月27日(月)	スタジオ	500円	13:15~パワーヨガ
		13:15~14:15	15名	嶋倉	
正月太り解消エアロ	エアロビクスに引き締め運動を組み合わせ全身のS-UPを目指します。	2020年1月27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
		19:00~20:00	25名	嶋倉	
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!	2020年1月29日(水)	プール	5000円	
		19:30~20:30	1名	清水	

★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