

11月有料プログラム



プログラム名	内容	実施日 時間	場所 定員	料金 担当	クローズレッスン
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。	H28年11月 3日 (木) 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
リアルファイティング	グローブをつけてミット打ち等を行う脂肪燃焼プログラムです。ボクサー気分を楽しみませんか!! ストレス発散にも効果的です。	H28年11月 4日 (金) 19:00~20:00	スタジオ 12名	500円 米山	19:00~ファイティング 19:45~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。	H28年11月 5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。	H28年11月 6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
姿勢改善教室	筋肉のバランスを整える姿勢改善プログラムです。ストレッチや体幹エクササイズを中心にを行います。	H28年11月 7日 (月) 13:15~14:15	スタジオ 10名	500円 米山	13:15~パワーヨガ
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。	H28年11月 9日 (水) 12:30~13:30	スタジオ 10名	500円 寺尾	
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。	H28年11月 10日 (木) 14:15~15:15	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。	H28年11月 12日 (土) 15:15~16:15	スタジオ 25名	500円 寺尾	
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。	H28年11月 16日 (水) 12:30~13:30	スタジオ 10名	500円 寺尾	
ポールウォーキング	両手にストックを持つことによって全身の筋肉が使われます。通常のウォーキングに比べ、運動効果が20~30%アップします。	H28年11月 17日 (木) 10時集合 12時解散	富山県総合運動公園 15名	月間・年間会員 1,000円 ビジター 1,430円 室崎	
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。	H28年11月 19日 (土) 11:15~12:15	スタジオ 25名	500円 寺尾	11:15~脂肪燃焼エアロ 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。	H28年11月 19日 (土) 15:15~16:15	スタジオ 25名	500円 寺尾	
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。	H28年11月 21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
姿勢改善教室	筋肉のバランスを整える姿勢改善プログラムです。ストレッチや体幹エクササイズを中心にを行います。	H28年11月 23日 (水) 14:30~15:30	スタジオ 10名	500円 米山	14:30~脂肪燃焼ステップ 15:30~ゆったりストレッチ
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。	H28年11月 24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
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。	H28年11月 26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。	H28年11月 27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
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。	H28年11月 30日 (水) 12:30~13:30	スタジオ 10名	500円 寺尾	
リアルファイティング	グローブをつけてミット打ち等を行う脂肪燃焼プログラムです。ボクサー気分を楽しみませんか!! ストレス発散にも効果的です。	H28年11月 30日 (水) 14:00~15:00	スタジオ 12名	500円 米山	14:00~ファイティング 14:45~体幹エクササイズ

★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。

★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