

12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
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12月 1日 (木) 10時集合 12時解散	常願寺川公園 15名	月間 年間会員 1,000円 ビクター 1,430円 室崎	
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12月 1日 (木) 14:15～15:15	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12月 2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12月 3日 (土) 15:15～16:15	スタジオ 25名	500円 寺尾	
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12月 7日 (水) 12:30～13:30	スタジオ 10名	500円 寺尾	
インボディ測定	体内水分量や部位別の筋肉量、脂肪量、左右のバランスを知りトレーニングメニュー作成に活用してください。1人の測定、説明で約15分です。	H28年12月 8日 (木) 11:00～20:00	医務室 28名	月間 年間会員 1000円 ビクター 1430円 米山 岡田 室崎	
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12月 10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12月 11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
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12月 12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
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12月 14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12月 15日 (木) 14:15～15:15	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。	H28年12月 17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12月 17日 (土) 15:15～16:15	スタジオ 25名	500円 寺尾	
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行います。	H28年12月 19日 (月) 13:15～14:15	スタジオ 10名	500円 米山	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。	H28年12月 22日 (木) 14:15～15:15	スタジオ 10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12月 23日 (金) 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
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12月 24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12月 25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
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12月 28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
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12月 29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

★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