

# 9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
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9月 1日 (木) 14:15~ 15:15	スタジオ 10名	500円 米山	
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9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9月 3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9月 4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9月 5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9月 7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9月 7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 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9月 10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9月 14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9月 15日 (木) 14:15~ 15:15	スタジオ 12名	500円 米山	
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9月 15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9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9月 17日 (土) 15:15~ 16:15	スタジオ 25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9月 21日 (水) 10時集合 12時解散	眼目山立山寺 周辺 15名	月間 年間会員 1,000円 ビクター 1,430円 室崎	
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9月 21日 (水) 12:30~ 13:30	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9月 22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
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9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9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
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9月 26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9月 28日 (水) 12:30~ 13:30	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9月 28日 (水) 19:00~ 20:00	スタジオ 25名	500円 寺尾	19:00~ かんたんステップ 19:45~ 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。

★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