

# 5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。	H29年 5月 3日 (水) 11:15~12:15	スタジオ 25名	500円 寺尾	GWのタイムテーブルをご確認ください。
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。	H29年 5月 3日 (水) 14:30~15:30	スタジオ 10名	500円 京塚	GWのタイムテーブルをご確認ください。
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。	H29年 5月 4日 (木) 14:30~15:45	スタジオ 25名	500円 寺尾	GWのタイムテーブルをご確認ください。
センタジー	ヨガやピラティスの動きを取り入れた心身の鍛錬と健康増進のプログラムです。	H29年 5月 5日 (金) 11:15~12:30	スタジオ 25名	500円 京塚	GWのタイムテーブルをご確認ください。
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。	H29年 5月 6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。	H29年 5月 8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
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。	H29年 5月 10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。	H29年 5月 11日 (木) 10時集合 12時解散	立山町 総合公園 15名	月間 年間会員 1,000円 ビクター 1,430円 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。	H29年 5月 13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。	H29年 5月 14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
センタジー	ヨガやピラティスの動きを取り入れた心身の鍛錬と健康増進のプログラムです。	H29年 5月 15日 (月) 13:15~14:30	スタジオ 25名	500円 京塚	13:15~パワーヨガ 14:15~脂肪燃焼ステップ
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。	H29年 5月 17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。	H29年 5月 20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。	H29年 5月 20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。	H29年 5月 22日 (月) 19:00~20:00	スタジオ 10名	500円 京塚	19:00~かんたんステップ 19:45~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。	H29年 5月 24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。	H29年 5月 25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。	H29年 5月 27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。	H29年 5月 28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
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。	H29年 5月 29日 (月) 10時集合 12時解散	雄山神社 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。	H29年 5月 31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。	H29年 5月 31日 (水) 19:30~20:30	スタジオ 25名	500円 寺尾	19:45~脂肪燃焼エアロ

★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