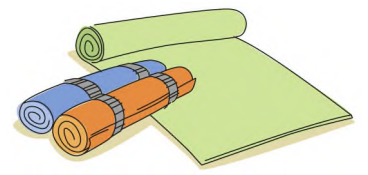


8月有料プログラム



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	
ステップサーキット	やさしい踏み台昇降運動+ダンベルなどを使用した筋力トレーニングを交互に行うクラスです。足、腰、体幹などの強化にオススメです。	H29年8月 2日 (水) 14:00~15:00	スタジオ 20名	500円 京塚	14:00~かんたんステップ
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8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。	H29年8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
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8月 7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。	H29年8月 9日 (水) 12:30~13:30	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。	H29年8月 10日 (木) 19:00~20:00	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8月 11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。	H29年8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。	H29年8月 16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8月 16日 (水) 19:30~20:30	スタジオ 25名	500円 寺尾	19:30~脂肪燃焼エアロ
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8月 18日 (金) 14:15~15:15	スタジオ 10名	500円 京塚	14:15~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8月 19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8月 21日 (月) 13:15~14:15	スタジオ 10名	500円 京塚	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。	H29年8月 23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8月 26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8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。	H29年8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
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8月 28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8月 30日 (水) 12:30~13:30	スタジオ 10名	500円 寺尾	
エアロサーキット	歩く動作を中心に安心して行えるエアロビクスと自体重での筋肉トレーニングを交互に行うクラスです。夏に向けてS-UP!!	H29年8月 30日 (水) 14:00~15:00	スタジオ 20名	500円 京塚	14:00~かんたんステップ
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8月 31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