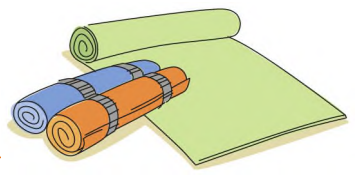


10月有料プログラム



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	
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10月 2日(月)	スタジオ	500円	11:15~脂肪燃焼エアロ
		11:15~12:30	25名	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。	H29年10月 4日(水)	スタジオ	500円	12:30~13:30
		12:30~13:30	10名	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10月 7日(土)	スタジオ	500円	15:15~16:15
		15:15~16:15	25名	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10月 8日(日)	スタジオ	500円	11:15~12:15
		11:15~12:15	25名	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10月 9日(月)	スタジオ	500円	14:30~脂肪燃焼ステップ 15:30~ゆったりストレッチ
		14:30~15:45	25名	寺尾	
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10月 11日(水)	スタジオ	500円	14:00~15:00
		14:00~15:00	20名	京塚	
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10月 18日(水)	スタジオ	500円	12:30~13:30
		12:30~13:30	10名	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10月 18日(水)	スタジオ	500円	19:30~20:30
		19:30~20:30	25名	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10月 20日(金)	スタジオ	500円	14:15~15:15
		14:15~15:15	10名	京塚	
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10月 21日(土)	スタジオ	500円	15:15~16:15
		15:15~16:15	25名	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10月 23日(月)	スタジオ	500円	13:15~14:15
		13:15~14:15	10名	京塚	
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10月 26日(木)	スタジオ	500円	18:45~19:30
		19:00~20:15	25名	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。	H29年10月 27日(金)	スタジオ	500円	11:15~12:15
		11:15~12:15	20名	京塚	
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10月 28日(土)	スタジオ	500円	11:15~12:15
		11:15~12:15	25名	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10月 28日(土)	スタジオ	500円	12:15~ハラシメ
		15:15~16:15	25名	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10月 29日(日)	スタジオ	500円	14:30~脂肪燃焼ステップ 15:30~ゆったりストレッチ
		14:30~15:45	25名	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10月 30日(月)	スタジオ	500円	19:00~19:45
		19:00~20:00	10名	京塚	

★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