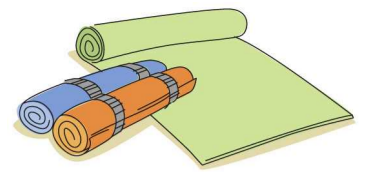


11月有料プログラム



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11月 3日(金)	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 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11月 4日(土)	スタジオ	500円	
		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11月 5日(日)	スタジオ	500円	11:15~かんたんエアロ
		11:15~12:15	25名	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11月 6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11月 8日(水)	スタジオ	500円	
		12:30~13:30	10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11月10日(金)	スタジオ	500円	
		11:15~12:15	20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11月11日(土)	スタジオ	500円	
		15:15~16:15	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11月15日(水)	スタジオ	500円	14:00~かんたんステップ
		14:00~15:00	20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11月18日(土)	スタジオ	500円	
		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11月19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11月20日(月)	スタジオ	500円	19:00~かんたんステップ 19:45~パワーヨガ
		19:00~20:00	10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11月22日(水)	スタジオ	500円	19:30~脂肪燃焼エアロ
		19:30~20:30	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11月23日(木)	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11月24日(金)	スタジオ	500円	14:15~脂肪燃焼ステップ
		14:15~15:15	10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11月25日(土)	スタジオ	500円	11:15~脂肪燃焼エアロ 12:15~ハランメ
		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11月25日(土)	スタジオ	500円	
		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11月27日(月)	スタジオ	500円	13:15~パワーヨガ
		13:15~14:15	10名	京塚	
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11月29日(水)	スタジオ	500円	
		12:30~13:30	10名	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11月30日(木)	スタジオ	500円	18:45~かんたんエアロ 19:30~脂肪燃焼ステップ
		19:00~20:15	25名	寺尾	

★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