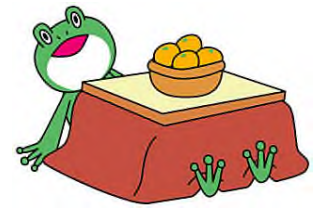


# 12月有料プログラム



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 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 12月 2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 12月 3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 12月 4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 12月 6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。	H29年 12月 8日 (金) 11:15~12:15	スタジオ 20名	500円 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 12月 9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 12月 11日 (月) 13:15~14:15	スタジオ 10名	500円 京塚	13:15~パワーヨガ
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 12月 13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
パワーボディー	バーベルを利用した筋力トレーニングです。	H29年 12月 15日 (金) 11:15~12:00	スタジオ 15名	500円 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 12月 16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 12月 17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 12月 18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 12月 20日 (水) 12:30~13:30	スタジオ 10名	500円 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 12月 20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 12月 22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
パワーボディー	バーベルを利用した筋力トレーニングです。	H29年 12月 22日 (金) 19:00~19:45	スタジオ 15名	500円 京塚	19:00~脂肪燃焼エアロ 20:00~体幹エクササイズ
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 12月 23日 (土) 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
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 12月 27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 12月 28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。	H29年 12月 30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 12月 30日 (土) 15:15~16:15	スタジオ 25名	500円 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