

2017年3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
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3月 1日 (水) 12:30~13:30	スタジオ 10名	500円 寺尾	
姿勢改善教室	筋肉のバランスを整える姿勢改善プログラムです。ストレッチや体幹エクササイズを中心にを行います。	H29年3月 2日 (木) 14:15~15:15	スタジオ 10名	500円 米山	
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3月 4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3月 5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
姿勢改善教室	筋肉のバランスを整える姿勢改善プログラムです。ストレッチや体幹エクササイズを中心にを行います。	H29年3月 6日 (月) 13:15~14:15	スタジオ 10名	500円 米山	13:15~パワーヨガ
インボディ測定	体内水分量や部位別の筋肉量、脂肪量、左右のバランスを知りトレーニングメニュー作成に活用してください。1人の測定、説明で約15分です。	H29年3月 9日 (木) 11:00~20:00	医務室 28名	月間・年間会員 1000円 ビクター 1430円 米山 岡田 室崎	
リアルファイティング	グローブをつけてミット打ち等を行う脂肪燃焼プログラムです。ボクサー気分を楽しみませんか!! ストレス発散にも効果的です。	H29年3月 10日 (金) 19:00~20:00	スタジオ 12名	500円 米山	19:00~ファイティング 19:45~体幹エクササイズ
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3月 11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3月 13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3月 15日 (水) 12:30~13:30	スタジオ 10名	500円 寺尾	
リアルファイティング	グローブをつけてミット打ち等を行う脂肪燃焼プログラムです。ボクサー気分を楽しみませんか!! ストレス発散にも効果的です。	H29年3月 16日 (木) 14:15~15:15	スタジオ 12名	500円 米山	
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3月 18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3月 18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3月 20日 (月) 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3月 22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3月 22日 (水) 19:00~20:00	スタジオ 25名	500円 寺尾	19:00~かんたんステップ 19:45~パワーヨガ
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3月 25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3月 26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
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3月 29日 (水) 12:30~13:30	スタジオ 10名	500円 寺尾	
リアルファイティング	グローブをつけてミット打ち等を行う脂肪燃焼プログラムです。ボクサー気分を楽しみませんか!! ストレス発散にも効果的です。	H29年3月 29日 (水) 14:00~15:00	スタジオ 12名	500円 米山	14:00~ファイティング 14:45~体幹エクササイズ
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3月 30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