

4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 4月 1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 4月 2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	
ポールウォーキング	両手にストックを持つことによって全身の筋肉が使われます。通常のウォーキングに比べ、運動効果が20~30%アップします。	H29年 4月 5日 (水)	常願寺川公園	月間 年間会員 1,000円	
		10時集合 12時解散	15名	ビクター 1,430円 室崎	
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 4月 5日 (水)	スタジオ	500円	
		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 4月 8日 (土)	スタジオ	500円	
		15:15~16:15	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 4月 10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	
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 4月 12日 (水)	スタジオ	500円	
		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 4月 12日 (水)	スタジオ	500円	19:45~脂肪燃焼エアロ
		19:00~20:00	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 4月 15日 (土)	スタジオ	500円	
		15:15~16:15	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 4月 19日 (水)	スタジオ	500円	
		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 4月 22日 (土)	スタジオ	500円	11:15~脂肪燃焼エアロ 12:15~ハラシメ
		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 4月 22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 4月 23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	
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 4月 26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 4月 27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	
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 4月 29日 (土)	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	

★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