

6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	
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。	H30年6月 1日 (金) 19:00~ 19:45	スタジオ 15名	500円 京塚	19:00~ 脂肪燃烧エアロ 20:00~ 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。	H30年6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。	H30年6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。	H30年6月 4日 (月) 11:15~ 12:30	スタジオ 25名	500円 寺尾	11:15~ 脂肪燃烧エアロ
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。	H30年6月 6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。	H30年6月 6日 (水) 19:00~ 20:00	スタジオ 25名	500円 寺尾	19:00~ 脂肪燃烧エアロ
エアロサーキット	歩(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。	H30年6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。	H30年6月 9日 (土) 15:15~ 16:15	スタジオ 25名	500円 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。	H30年6月 13日 (水) 12:30~ 13:30	スタジオ 10名	500円 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。	H30年6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。	H30年6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。	H30年6月 16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。	H30年6月 18日 (月) 13:15~ 14:15	スタジオ 10名	500円 京塚	13:15~ 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。	H30年6月 20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。	H30年6月 21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~ 脂肪燃烧ステップ
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。	H30年6月 22日 (金) 11:15~ 12:15	スタジオ 10名	500円 京塚	
エアロ&リラックス	エアロビクスに慣れた方向けの中級クラスです。運動後に心身ともにリラックスしましょう♪	H30年6月 23日 (土) 11:15~ 12:30	スタジオ 25名	500円 京塚	11:15~ 脂肪燃烧エアロ 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。	H30年6月 23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。	H30年6月 24日 (日) 14:30~ 15:45	スタジオ 25名	500円 寺尾	14:30~ 脂肪燃烧ステップ 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。	H30年6月 25日 (月) 19:00~ 20:00	スタジオ 10名	500円 京塚	18:45~ かんたんステップ 19:30~ パワーヨガ
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。	H30年6月 27日 (水) 12:30~ 13:30	スタジオ 10名	500円 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。	H30年6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。

※当日キャンセルはご遠慮下さい。

★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