

7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7月 2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。	H30年7月 4日(水) 12:30~13:30	スタジオ 10名	500円 寺尾	
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7月 6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
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7月 7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7月 8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
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7月 11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7月 11日(水) 19:00~20:00	スタジオ 25名	500円 寺尾	19:00~脂肪燃焼エアロ
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。	H30年7月 13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7月 14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7月 16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
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7月 18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7月 18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
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7月 20日(金) 11:15~12:15	スタジオ 10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7月 21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7月 23日(月) 13:15~14:15	スタジオ 10名	500円 京塚	13:15~パワーヨガ
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7月 28日(土) 11:15~12:30	スタジオ 25名	500円 京塚	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。	H30年7月 28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7月 29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。	H30年7月 30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

★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