

2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。	H31年2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。	H31年2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。	H31年2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
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。	H31年2月 4日(月) 13:15~14:15	スタジオ 10名	500円 京塚	13:15~パワーヨガ
回転ターンにチャレンジ! レベルⅢ	泳ぎながら回転ターンをしていきます。クロール、背泳ぎのターンに挑戦します。	H31年2月 6日(水) 12:15~13:15	プール 8名	1000円 清水	
ヨガ& リラクセーション	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。	H31年2月 6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。	H31年2月 9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。	H31年2月11日(月) 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
陸上で泳ぐ トレーニング	泳ぐために必要とされる体幹・上半身トレーニングやストレッチを行います。泳げない方も大歓迎!!	H31年2月13日(水) 12:30~13:30	スタジオ 10名	500円 清水	
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。	H31年2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。	H31年2月17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。	H31年2月18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
初心者向けクロール	25mクロール泳げなくてもOK!! どなたでも安心の個別指導です。	H31年2月20日(水) 12:15~13:15	プール 8名	1000円 清水	
ヨガ& リラクセーション	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。	H31年2月20日(水) 12:30~13:30	スタジオ 10名	500円 寺尾	
陸上で泳ぐ トレーニング	泳ぐために必要とされる体幹・上半身トレーニングやストレッチを行います。泳げない方も大歓迎!!	H31年2月21日(木) 12:45~13:45	スタジオ 10名	500円 清水	
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。	H31年2月23日(土) 11:15~12:15	スタジオ 25名	500円 寺尾	11:15~脂肪燃烧エアロ 12:15~ハランメ
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。	H31年2月23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。	H31年2月25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
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。	H31年2月27日(水) 12:30~13:30	スタジオ 10名	500円 寺尾	
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♪	H31年2月27日(水) 19:00~20:15	スタジオ 25名	500円 京塚	19:00~脂肪燃烧エアロ

★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