

3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カトレーニングです。	H31年3月 1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
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3月 2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。	H31年3月 2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。	H31年3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
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。	H31年3月 6日(水) 12:30~13:30	スタジオ 10名	500円 寺尾	
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。	H31年3月 8日(金) 14:15~15:15	スタジオ 20名	500円 京塚	14:15~脂肪燃焼ステップ
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3月11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
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カ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。	H31年3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
バタフライ&背泳ぎ (中・上級者向け)	バタフライと背泳ぎのスキルアップクラスです。100m個人メドレーの完泳に向けてターンも行います。	H31年3月13日(水) 12:15~13:15	プール 8名	1000円 清水	
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3月13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・下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3月14日(木) 13:00~14:00	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3月16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3月17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3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
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。	H31年3月20日(水) 12:30~13:30	スタジオ 10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3月21日(木) 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
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3月23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。	H31年3月23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。	H31年3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3月27日(水) 19:00~20:15	スタジオ 25名	500円 京塚	19:00~脂肪燃焼エアロ
背泳ぎ&平泳ぎ (中・上級者向け)	背泳ぎと平泳ぎのスキルアップクラスです。100m個人メドレーの完泳に向けてターンも行います。	H31年3月29日(金) 11:00~12:00	プール 8名	1000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3月30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3月31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

★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