

8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	
大人のラジオ体操	ラジオ体操の基本はご存知ですか？ラジオ体操第1第2の基本をわかりやすくお伝えします。そして幻のラジオ体操第3にもチャレンジしてみましょう♪	2019年8月 2日(金) 14:15~15:00	スタジオ 20名	500円 嶋倉	14:15~脂肪燃焼エアロ
パーソナルレッスン PERSONAL LESSON	どんな要望にもお答えします！！各種目のスキルアップはもちろんなかなかできない各ターン練習もOKです。泳げない方も大歓迎です！	2019年8月 2日(金) 19:30~20:30	プール 1名	5000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。	2019年8月 3日(土) 15:15~16:15	スタジオ 25名	500円 寺尾	
エアロウエスト美クス	エアロビクスとウエストの引き締めエクササイズを組み合わせたクラスです。有酸素運動で脂肪を燃やし引き締めエクササイズでウエスト美を目指しましょう。	2019年8月 4日(日) 11:15~12:15	スタジオ 25名	500円 嶋倉	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。	2019年8月 5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
パーソナルレッスン PERSONAL LESSON	どんな要望にもお答えします！！各種目のスキルアップはもちろんなかなかできない各ターン練習もOKです。泳げない方も大歓迎です！	2019年8月 7日(水) 12:15~13:15	プール 1名	5000円 清水	
マーシャルアタック	パンチやキックなどを組み合わせた格闘技系のクラスです。	2019年8月 7日(水) 13:30~14:15	スタジオ 25名	500円 嶋倉	13:30~脂肪燃焼ステップ
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。	2019年8月10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。	2019年8月12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
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。	2019年8月17日(土) 15:15~16:15	スタジオ 25名	500円 寺尾	
ボディーリフレッシュ (腰痛予防編)	グリッドで硬くなった筋肉をほぐし、ストレッチ、体幹トレーニングで筋のアンバランスを整え、筋肉のコルセットを強化し腰痛予防につなげていきます。	2019年8月19日(月) 13:15~14:15	スタジオ 10名	500円 嶋倉	13:15~パワーヨガ
回転ターンにチャレンジ！ レベル I	クロールの回転ターンにチャレンジします。長い距離は泳がないので初心者の方も安心です。水中で回っても大丈夫な方向け。	2019年8月21日(水) 12:15~13:15	プール 8名	1000円 清水	
マーシャルアタック	パンチやキックなどを組み合わせた格闘技系のクラスです。	2019年8月21日(水) 19:30~20:15	スタジオ 25名	500円 嶋倉	19:30~パワーヨガ
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。	2019年8月24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。	2019年8月24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。	2019年8月25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
エアロウエスト美クス	エアロビクスとウエストの引き締めエクササイズを組み合わせたクラスです。有酸素運動で脂肪を燃やし引き締めエクササイズでウエスト美を目指しましょう。	2019年8月26日(月) 19:00~20:00	スタジオ 25名	500円 嶋倉	18:45~かんたんステップ 19:30~脂肪燃焼エアロ
パーソナルレッスン PERSONAL LESSON	どんな要望にもお答えします！！各種目のスキルアップはもちろんなかなかできない各ターン練習もOKです。泳げない方も大歓迎です！	2019年8月28日(水) 12:15~13:15	プール 1名	5000円 清水	
水中運動会	プールの中で走って、泳いで、玉入れまで！チーム対抗でのリレーもあります。皆さんで楽しみましょう♪	2019年8月30日(金) 13:00~14:00	プール 16名	1000円 清水	
パーソナルレッスン PERSONAL LESSON	どんな要望にもお答えします！！各種目のスキルアップはもちろんなかなかできない各ターン練習もOKです。泳げない方も大歓迎です！	2019年8月30日(金) 19:30~20:30	プール 1名	5000円 清水	
ボディーメイクヨガ	全身のS-UPを目的に呼吸法、ポーズを行う運動量の多いヨガです。しなやかで、引き締まった身体を目指しましょう♪	2019年8月31日(土) 14:00~15:00	スタジオ 15名	500円 嶋倉	14:00~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

