

令和2年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	
バラエティレッスン60分	格闘技系とダンベルのひきしめ運動で身体をガッツリS-UP!!身体を引き締めたい方にお勧めです。	2020年3月 1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
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。	2020年3月 2日(月) 13:15~14:15	スタジオ 15名	500円 嶋倉	13:15~パワーヨガ
ボディースマート	心地よい音楽に合わせながら身体のラインを整えます。新感覚のリフレッシュプログラムを是非体感してください♪	2020年3月 4日(水) 19:00~19:45	スタジオ 20名	500円 嶋倉	18:45~かんたんエアロ 19:30~パワーヨガ
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。	2020年3月 7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。	2020年3月 8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
マスタースイム	「コーチ特製メニュー」に沿って泳ぐクラスです。ハードなメニューになります。上級者向けクラスです。	2020年3月 9日(月) 12:00~13:00	プール 6名	1000円 清水	
平泳ぎキック教室	平泳ぎキックに重点をおいて練習します。	2020年3月11日(水) 12:15~13:15	プール 5名	1000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。	2020年3月14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。	2020年3月14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。	2020年3月16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!	2020年3月18日(水) 12:15~13:15	プール 1名	5000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。	2020年3月20日(金) 11:15~12:15	スタジオ 25名	500円 寺尾	11:15~かんたんエアロ
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。	2020年3月21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。	2020年3月22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
スキルアップヨガ	呼吸法、ポーズ等のポイントをわかりやすくお伝えいたします。ヨガを深めたい方、初めての方にもお勧めです。	2020年3月23日(月) 13:15~14:15	スタジオ 15名	500円 嶋倉	13:15~パワーヨガ
機能改善ストレッチ	筋肉のこわばりをほぐし、関節の動きをスムーズにし動きやすい身体づくりを行います。	2020年3月25日(水) 13:30~14:30	スタジオ 15名	500円 嶋倉	13:30~脂肪燃焼ステップ
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♪	2020年3月28日(土) 14:00~15:00	スタジオ 15名	500円 嶋倉	14:00~パワーヨガ
エアロ 美尻 ビクス	エアロビクスとお尻の引き締めエクササイズを組み合わせたクラスです。下半身のS-UPにお勧めです。	2020年3月30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

★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。

★参加費は券売機にて「有料プログラム券500円」または「有料プログラム回数券5,000円(11枚綴り)」を購入して頂き参加当日フロントにご提示ください。

※実施日以前の券のご提示はご遠慮願います。

※参加費が1,000円、5,000円等の場合も券で対応となります。

常願寺ハイツスポーツ公園

076-462-1164