

9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 | |
| ステップ&シェイプ | ステップ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9月 5日(土) | スタジオ | 500円 | |
| | | 15:15~16:15 | 18名 | 寺尾 | |
| エアロJ-POPビクス | 聞き馴染みのある日本の曲に合わせて歌詞を口ずさみながら楽しく踊りましょう。 | 2020年9月 7日(月) | スタジオ | 500円 | 19:00~かんたんエアロ |
| | | 19:00~20:00 | 18名 | 嶋倉 | |
| エアロJ-POPビクス | 聞き馴染みのある日本の曲に合わせて歌詞を口ずさみながら楽しく踊りましょう。 | 2020年9月12日(土) | スタジオ | 500円 | |
| | | 15:15~16:15 | 18名 | 嶋倉 | |
| 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9月17日(木) | スタジオ | 500円 | 11:30~かんたんエアロ |
| | | 11:30~12:30 | 18名 | 寺尾 | |
| ステップ&シェイプ | ステップ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9月20日(日) | スタジオ | 500円 | 14:30~脂肪燃焼ステップ |
| | | 14:30~15:30 | 18名 | 寺尾 | |
| ボディーリフレッシュ | グリッドで硬くなっている筋肉をほぐし、体幹トレーニング、ストレッチで筋肉のアンバランスを整えていきます。 | 2020年9月25日(金) | スタジオ | 500円 | |
| | | 12:30~13:30 | 15名 | 嶋倉 | |
| 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9月26日(土) | スタジオ | 500円 | |
| | | 15:15~16:15 | 18名 | 寺尾 | |

★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

