

7月有料プログラム



プログラム名	内容	実施日 時間	場所 定員	料金 担当	クローズレッスン
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7月 3日(水) 13:30~14:15	スタジオ 20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7月 6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7月 7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7月 8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7月10日(水) 12:15~13:15	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7月13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7月15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
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7月17日(水) 13:30~14:30	スタジオ 25名	500円 嶋倉	13:30~脂肪燃焼ステップ
水中ウォーキングで 身体引き締め	水の抵抗を受け、各筋肉を鍛えます。ウォーキングですので、泳げなくても大丈夫！！	2019年7月17日(水) 19:15~20:00	プール 20名	500円 清水	19:45~アクアウォーキング
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7月18日(木) 19:00~20:00	スタジオ 25名	500円 寺尾	19:00~脂肪燃焼エアロ
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7月20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7月20日(土) 15:15~16:15	スタジオ 25名	500円 寺尾	
ボディーメイク	ダンベル、体幹トレーニングを行いながら全身の引き締めを行うクラスです。	2019年7月22日(月) 19:00~19:45	スタジオ 20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7月24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7月26日(金) 14:15~15:00	スタジオ 25名	500円 嶋倉	14:15~脂肪燃焼エアロ
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。	2019年7月27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7月28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
ミラースイムで 泳ぎを見よう！！	プール床にミラーを入れ各泳ぎの「かき」を実際に見てみましょう。	2019年7月29日(月) 13:00~14:00	プール 8名	1000円 清水	
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7月29日(月) 13:15~14:15	スタジオ 10名	500円 嶋倉	13:15~パワーヨガ
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7月31日(水) 19:00~19:45	スタジオ 25名	500円 嶋倉	18:45~かんたんエアロ 19:30~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