

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