

4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	
ヨガ & リラクゼーション	呼吸法と全身を調整するポーズを行い心身のストレスを解消するクラスです。	H31年4月 3日(水) 12:30~13:30	スタジオ 10名	500円 寺尾	
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。	H31年4月 6日(土) 15:15~16:15	スタジオ 25名	500円 寺尾	
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。	H31年4月 7日(日) 11:15~12:15	スタジオ 25名	500円 寺尾	11:15~かんたんエアロ
陸上で泳ぐトレーニング	泳ぐために必要とされる体幹・下半身トレーニングやストレッチを行います。泳げない方も大歓迎!!	H31年4月10日(水) 12:30~13:30	スタジオ 10名	500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。	H31年4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。	H31年4月14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
平泳ぎ&クロール (中・上級者向け)	平泳ぎとクロールのスキルアップクラスです。100m個人メドレー完泳に向けたターン練習も行います。	H31年4月17日(水) 12:15~13:15	プール 8名	1000円 清水	
ヨガ & リラクゼーション	呼吸法と全身を調整するポーズを行い心身のストレスを解消するクラスです。	H31年4月17日(水) 12:30~13:30	スタジオ 10名	500円 寺尾	
陸上で泳ぐトレーニング	泳ぐために必要とされる体幹・下半身トレーニングやストレッチを行います。泳げない方も大歓迎!!	H31年4月18日(木) 13:00~14:00	スタジオ 10名	500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。	H31年4月20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。	H31年4月22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
チャレンジ・ザ・個人メドレー	100m個人メドレー完泳を目指すクラスです。各泳法、各ターンを行い、最後に100m個人メドレーを泳ぎます。	H31年4月24日(水) 12:15~13:15	プール 8名	1000円 清水	
アロマストレッチ	心身の疲労回復を目的に、アロマオイルの芳香浴を楽しみながら、ストレッチと瞑想を行うクラスです。	H31年4月24日(水) 12:30~13:30	スタジオ 10名	500円 寺尾	
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。	H31年4月27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。	H31年4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。	H31年4月29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

★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