

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	
エアロサーキット	歩く動作を中心に安心して行えるエアロビクスと自体重での筋肉トレーニングを交互に行うクラスです。	H30年 4月 6日 (金)	スタジオ	500円	
		11:15~12:15	20名	京塚	
エンジョイアクア	陸上にはない水のチカラ(水の抵抗、浮力)を利用し、身体に負担が少なく、運動効果を得ることができます。	H30年 4月 9日 (月)	プール	500円	11:15~アクアウォーキング
		11:15~12:00	25名	京塚	
ステップサーキット	やさしい踏み台昇降運動+ダンベルなどを使用した筋力トレーニングを交互に行うクラスです。足、腰、体幹などの強化にオススメです。	H30年 4月 11日 (水)	スタジオ	500円	14:00~かんたんステップ
		14:00~15:00	20名	京塚	
パワーボディー	バーベルを利用した筋力トレーニングです。	H30年 4月 13日 (金)	スタジオ	500円	19:00~脂肪燃焼エアロ 20:00~体幹エクササイズ
		19:00~19:45	15名	京塚	
グリッド&ストレッチ	硬くなった筋膜、筋肉をローリングし、刺激を与えときほぐします。筋肉の柔軟性が高まり、関節の可動域が広がります。	H30年 4月 16日 (月)	スタジオ	500円	18:45~かんたんステップ 19:30~パワーヨガ
		19:00~20:00	10名	京塚	
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。	H30年 4月 18日 (水)	スタジオ	500円	
		12:30~13:30	10名	京塚	
グリッド&ストレッチ	硬くなった筋膜、筋肉をローリングし、刺激を与えときほぐします。筋肉の柔軟性が高まり、関節の可動域が広がります。	H30年 4月 27日 (金)	スタジオ	500円	14:15~脂肪燃焼ステップ
		14:15~15:15	10名	京塚	

★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。

★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