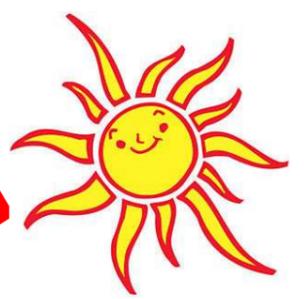


# 8月有料プログラム



プログラム名	内容	実施日	場所	料金	クローズレッシン
		時間	定員	担当	
シェイプアップ教室	脂肪燃焼と筋力強化を目指すクラスです。ステップと筋トレを組み合わせたサーキットトレーニングを行います。	2020年8月 8日(土)	スタジオ	500円	
		15:15~16:15	15名	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。	2020年8月10日(月)	スタジオ	500円	
		12:30~13:30	15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8月17日(月)	スタジオ	500円	19:00~かんたんエアロ
		19:00~20:00	15名	嶋倉	
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8月20日(木)	スタジオ	500円	
		13:30~14:30	15名	嶋倉	
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。	H29年8月21日(金)	スタジオ	500円	
		12:30~13:30	10名	寺尾	
シェイプアップ教室	脂肪燃焼と筋力強化を目指すクラスです。ステップと筋トレを組み合わせたサーキットトレーニングを行います。	2020年8月22日(土)	スタジオ	500円	
		15:15~16:15	15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8月29日(土)	スタジオ	500円	
		15:15~16:15	15名	嶋倉	

★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