

# 10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	
鬼のサーキット	自体重の筋カトレーニングと有酸素運動(エアロ・ダンス等)を組み合わせたシンプルかつ高強度のダイエットプログラムです。	2020年10月 2日(金)	スタジオ	500円	14:15~かんたんステップ
		14:15~15:00	18名	嶋倉	
ステップ&シェイプ	ステップ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10月 3日(土)	スタジオ	500円	
		15:15~16:15	18名	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。	2020年10月 4日(日)	スタジオ	500円	14:30~脂肪燃焼ステップ
		14:30~15:30	18名	寺尾	
鬼のサーキット	自体重の筋カトレーニングと有酸素運動(エアロ・ダンス等)を組み合わせたシンプルかつ高強度のダイエットプログラムです。	2020年10月17日(土)	スタジオ	500円	
		15:15~16:00	18名	嶋倉	
ステップ&シェイプ	ステップ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10月23日(金)	スタジオ	500円	19:00~脂肪燃焼ステップ
		19:00~20:00	18名	寺尾	
鬼のサーキット	自体重の筋カトレーニングと有酸素運動(エアロ・ダンス等)を組み合わせたシンプルかつ高強度のダイエットプログラムです。	2020年10月26日(月)	スタジオ	500円	19:00~かんたんエアロ
		19:00~19:45	18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。

※参加費は、500円(回数券5,000円)です。