

# 10月有料プログラム

プログラム名	内容	実施日	場所	料金	クローズレッスン
		時間	定員	担当	
回転ターンにチャレンジ!	クロールの回転ターンにチャレンジします。長い距離は泳がないので初心者の方も安心です。水中で回っても大丈夫な方向け。	2019年10月 2日(水) 13:00~14:00	プール 8名	1000円 清水	
バラエティレッスン60分	エアロビクス、格闘技系、体引き締め運動が一度に楽しめるお得なクラスです。プログラム体験をしてみたい方にもお勧めです。	2019年10月 2日(水) 19:00~20:00	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
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10月 4日(金) 19:30~20:30	プール 1名	5000円 清水	
ボディーメイクヨガ	全身のS-UPを目的に呼吸法、ポーズを行う運動量の多いヨガです。しなやかで、引き締まった身体を目指しましょう♪	2019年10月 5日(土) 14:00~15:00	スタジオ 15名	500円 嶋倉	14:00~パワーヨガ
体力測定&頭と体の若返り体操	自分の体力年齢をチェックしてみませんか? 測定後は頭の体操と身体の機能UPトレーニングで元気な身体作りを目指します。	2019年10月 6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10月 7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
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10月 7日(月) 19:00~19:45	スタジオ 25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10月 9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10月12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10月14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
バラエティレッスン45分	ラジオ体操、エアロビクス、格闘技系のクラスが一度に楽しめるお得なクラスです。プログラム体験をしてみたい方にもお勧めです。	2019年10月16日(水) 13:30~14:15	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10月16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
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10月18日(金) 19:30~20:30	プール 1名	5000円 清水	
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10月19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~ハランメ
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10月19日(土) 15:15~16:15	スタジオ 25名	500円 寺尾	
ボディーリフレッシュ (肩こり予防編)	グリッドで肩こりの原因となる、肩や首の筋肉をほぐし、姿勢を整えることで肩こりになりづらい体作りを目指します。	2019年10月21日(月) 13:15~14:15	スタジオ 15名	500円 嶋倉	13:15~パワーヨガ
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10月23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10月25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10月26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10月27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

★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

