

# 5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5月 1日(水) 11:15~12:15	スタジオ 25名	500円 寺尾	GWのタイムテーブルをご確認ください
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5月 3日(金) 14:30~15:45	スタジオ 25名	500円 寺尾	GWのタイムテーブルをご確認ください
エアロ&リラックス	エアロビクスに慣れた方向けの中級クラスです。運動後に心身ともにリラックスしましょう♪	2019年5月 4日(土) 11:15~12:30	スタジオ 25名	500円 京塚	GWのタイムテーブルをご確認ください
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5月 5日(日) 14:15~15:00	スタジオ 25名	500円 嶋倉	GWのタイムテーブルをご確認ください
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5月 8日(水) 12:15~13:15	プール 1名	5000円 清水	
ヨガ& リラクセーション	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。	2019年5月 8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。	2019年5月11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。	2019年5月13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
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。	2019年5月15日(水) 12:30~13:30	スタジオ 10名	500円 寺尾	
エアロ美尻ビクス	エアロビクスとお尻の引き締めエクササイズを組み合わせたクラスです。下半身のS-UPにお勧めです。	2019年5月15日(水) 19:00~20:00	スタジオ 25名	500円 嶋倉	19:00~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5月18日(土) 15:15~16:15	スタジオ 25名	500円 寺尾	
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5月19日(日) 11:15~12:00	スタジオ 25名	500円 嶋倉	11:15~かんたんエアロ
ボディーリフレッシュ	グリッドで筋肉の緊張をほぐしストレッチで全身の筋バランスを整えます。	2019年5月20日(月) 13:15~14:15	スタジオ 10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5月22日(水) 12:15~13:15	プール 1名	5000円 清水	
ヨガ& リラクセーション	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。	2019年5月22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。	2019年5月25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。	2019年5月25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5月26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
ボディーメイク	ダンベル、体幹トレーニングを行いながら全身の引き締めを行うクラスです。	2019年5月27日(月) 19:00~19:45	スタジオ 20名	500円 嶋倉	18:45~かんたんステップ 19:30~パワーヨガ
ミラースイムで 泳ぎを見よう!!	プール床にミラーを入れ各泳ぎの「かき」を実際に見てみましょう。	2019年5月29日(水) 13:00~14:00	プール 8名	1000円 清水	
エアロ美尻ビクス	エアロビクスとお尻の引き締めエクササイズを組み合わせたクラスです。下半身のS-UPにお勧めです。	2019年5月31日(金) 14:15~15:15	スタジオ 25名	500円 嶋倉	14:15~脂肪燃焼ステップ

★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