

11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	
水中運動会	プールの中で走って、泳いで、玉入れまで！チーム対抗でのリレーもあります。皆さんで楽しみましょう♪	2019年11月 1日(金)	プール	1000円	
		12:00:～13:30	16名	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11月 1日(金)	スタジオ	500円	19:00～脂肪燃焼ステップ
		19:00～20:00	25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。	2019年11月 2日(土)	スタジオ	500円	
		15:15～16:15	25名	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11月 3日(日)	スタジオ	500円	11:15～かんたんエアロ
		11:15～12:00	25名	嶋倉	
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11月 4日(月)	スタジオ	500円	14:30～脂肪燃焼ステップ 15:30～ゆったりストレッチ
		14:30～15:45	25名	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11月 6日(水)	スタジオ	500円	13:30～脂肪燃焼ステップ
		13:30～14:30	15名	嶋倉	
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11月 6日(水)	スタジオ	500円	18:45～かんたんエアロ 19:30～パワーヨガ
		19:00～19:45	20名	嶋倉	
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11月 8日(金)	プール	5000円	
		19:30～20:30	1名	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11月 9日(土)	スタジオ	500円	
		15:15～16:15	25名	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11月11日(月)	スタジオ	500円	18:45～かんたんステップ 19:30～脂肪燃焼エアロ
		19:00～19:45	25名	嶋倉	
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11月13日(水)	プール	5000円	
		12:15～13:15	1名	清水	
サーキットトレーニング	「20秒全力+10秒休憩」の追い込み系のハードトレーニングです。	2019年11月14日(木)	スタジオ	500円	
		14:00～14:45	10名	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11月16日(土)	スタジオ	500円	11:15～脂肪燃焼エアロ 12:15～ハラシメ
		11:15～12:15	25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。	2019年11月16日(土)	スタジオ	500円	
		15:15～16:15	25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。	2019年11月18日(月)	スタジオ	500円	11:15～脂肪燃焼エアロ
		11:15～12:30	25名	寺尾	
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11月22日(金)	プール	5000円	
		19:30～20:30	1名	清水	
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。	2019年11月23日(土)	スタジオ	500円	14:30～脂肪燃焼ステップ 15:30～ゆったりストレッチ
		14:30～15:30	25名	嶋倉	
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11月24日(日)	スタジオ	500円	14:30～脂肪燃焼ステップ 15:30～ゆったりストレッチ
		14:30～15:45	25名	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11月25日(月)	スタジオ	500円	13:15～パワーヨガ
		13:15～14:15	15名	嶋倉	
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11月27日(水)	プール	5000円	
		12:15～13:15	1名	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11月30日(土)	スタジオ	500円	
		15:15～16:15	25名	寺尾	

★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

