

9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	
頭と体の若返り体操	脳活性エクササイズと衰えやすい足腰の強化を行います。楽しく体を動かしながら肉体年齢の改善をはかりましょう。	2019年9月 1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
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9月 2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
回転ターンにチャレンジ! レベルⅡ	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9月 4日(水) 12:15~13:15	プール 8名	1000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9月 4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
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9月 6日(金) 19:30~20:30	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9月 7日(土) 15:15~16:15	スタジオ 25名	500円 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9月11日(水) 12:15~13:15	プール 1名	5000円 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9月12日(木) 13:30~14:15	プール 10名	500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9月13日(金) 19:00~20:00	スタジオ 25名	500円 寺尾	19:00~脂肪燃焼ステップ
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9月14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9月16日(月) 11:15~12:00	スタジオ 25名	500円 嶋倉	11:15~かんたんエアロ
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9月20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9月21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9月21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9月23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
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9月25日(水) 12:15~13:15	プール 1名	5000円 清水	
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9月25日(水) 19:00~19:45	スタジオ 20名	500円 嶋倉	18:45~かんたんエアロ 19:30~パワーヨガ
ポールウォーキング	両手にストックを持つことによって全身の筋肉が使われます。通常のウォーキングに比べ、運動効果が20~30%アップします。	2019年9月26日(木) 10時集合 12時解散	常願寺川公園 15名	月間・年間会員 1,000円 ビクター 1,430円 室崎	
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9月27日(金) 14:15~15:15	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9月28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9月29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9月30日(月) 13:15~14:15	スタジオ 15名	500円 嶋倉	13:15~パワーヨガ
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9月30日(月) 19:00~20:00	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

★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