

# 常願寺ハイツスポーツ公園

## 7月有料プログラム

プログラム名	内容	実施日 時間	場所 定員	料金 担当	クローズレッスン
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。	H22年7月 1日(木) 14:15 ~ 15:30	スタジオ 25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。	H22年7月 3日(土) 15:15 ~ 16:15	スタジオ 25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。	H22年7月 4日(日) 11:15 ~ 12:15	スタジオ 25名	500円 寺尾	11:15 ~ かんたんエアロ 11:45 ~ 体引き締め体操
エアロ&シェイプ	エアロピ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。	H22年7月 5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。	H22年7月 7日(水) 12:30 ~ 13:30	スタジオ 10名	500円 寺尾	
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う心身のストレスを解消するクラスです。	H22年7月 9日(金) 19:15 ~ 20:15	スタジオ 10名	500円 中川	19:00 ~ かんたんステップ 19:45 ~ パワーヨガ
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。	H22年7月10日(土) 12:45 ~ 13:45	スタジオ 25名	500円 寺尾	
シェイプアップ教室	脂肪燃焼と筋力強化を目指すクラスです。ステップと筋トレを組み合わせたサーキットトレーニングを行います。	H22年7月12日(月) 14:00 ~ 15:15	スタジオ 10名	500円 寺尾	
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。	H22年7月14日(水) 12:30 ~ 13:30	スタジオ 10名	500円 寺尾	
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。	H22年7月15日(木) 19:00 ~ 20:15	スタジオ 25名	500円 寺尾	18:30 ~ かんたんエアロ 19:15 ~ 脂肪燃焼ステップ
ジョギング教室	ジョギング=ゆっくり走る。まずは歩く姿勢からチェックしてみましょう。初心者の方大歓迎!!	H22年7月17日(土) 9:00 ~ 10:00	さわやか広場 10名	500円 中川	
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。	H22年7月17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。	H22年7月17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。	H22年7月18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
青空ヨガ	いつも室内でやっているヨガ。たまには青空の下でませんか!!気持ちのいい空気を身体全体に取り入れながら行いましょう。	H22年7月19日(月) 9:00 ~ 10:00	さわやか広場 20名	500円 中川	
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。	H22年7月19日(月) 11:15 ~ 12:15	スタジオ 25名	500円 寺尾	11:15 ~ かんたんエアロ 11:45 ~ 体引き締め体操
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。	H22年7月21日(水) 12:30 ~ 13:30	スタジオ 10名	500円 寺尾	
エンジョイエアロ	様々な動きのバリエーションを楽しめるクラスです。中上級者向けの75分レッスンです。	H22年7月21日(水) 19:00 ~ 20:15	スタジオ 25名	500円 寺尾	19:00 ~ 脂肪燃焼エアロ 20:00 ~ パワーヨガ
オキシジェノ	ハイレ、ヨガ、ストレッチ、ピラティスなどの要素を取り入れたプログラムです。柔軟性、筋力向上、姿勢改善に効果的!!	H22年7月22日(木) 14:15 ~ 15:15	スタジオ 20名	500円 嶋倉	
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。	H22年7月24日(土) 12:45 ~ 13:45	スタジオ 25名	500円 寺尾	
シェイプアップ教室	脂肪燃焼と筋力強化を目指すクラスです。ステップと筋トレを組み合わせたサーキットトレーニングを行います。	H22年7月26日(月) 14:00 ~ 15:15	スタジオ 10名	500円 寺尾	
エアロ&シェイプ	エアロピ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。	H22年7月28日(水) 14:00 ~ 15:15	スタジオ 25名	500円 寺尾	14:00 ~ 脂肪燃焼エアロ
エンジョイアクア	水中ダンスの楽しさを思う存分味わっていただけます。	H22年7月28日(水) 19:30 ~ 20:30	プール 25名	500円 寺尾	19:45 ~ アクアシェイプ
初心者クローリング編	浮ける方なら大丈夫! 楽に、速くなるコツ伝授します。	H22年7月29日(木) 19:00 ~ 20:00	プール 8名	1000円 大崎	
アロマストレッチ	呼吸法と全身を調整するポーズを行う心身のストレスを解消するクラスです。	H22年7月31日(土) 14:00 ~ 15:00	スタジオ 10名	500円 寺尾	14:00 ~ パワーヨガ
初心者平泳ぎ編	浮ける方なら大丈夫! 楽に、速くなるコツ伝授します。	H22年7月31日(土) 19:00 ~ 20:00	プール 8名	1000円 大崎	

\* キャンセルにつきましては、教室実施日前日までにご連絡ください。