

常願寺ハイツスポーツ公園

8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
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8月 1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
はじめてクロール	クロールにチャレンジ! 初心者の方でも安心の個別指導です。 自力でもくれる、浮ける方向け。	H22年8月 2日(月) 13:00 ~ 14:00	プール 8名	1000円 久呂	
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8月 2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8月 4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8月 5日(木) 14:15 ~ 15:30	スタジオ 25名	500円 寺尾	
ヨガ&リラクゼーション	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8月 6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8月 7日(土) 12:45 ~ 13:45	スタジオ 25名	500円 寺尾	
子供の運動能力向上教室	みんなと一緒に楽しく運動しませんか? 運動が苦手でも大丈夫!!	H22年8月 7日(土) 15:00 ~ 16:00	さわやか広場 10名	500円 黒田	
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8月 8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
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8月 9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
はじめて背泳ぎ	背泳ぎにチャレンジ! 初心者の方でも安心の個別指導です。 クロール2.5M泳げる方。	H22年8月 9日(月) 13:00 ~ 14:00	プール 8名	1000円 久呂	
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8月11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8月11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
ヨガ&リラクゼーション	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8月14日(土) 14:00 ~ 15:00	スタジオ 10名	500円 寺尾	14:00 ~ パワーヨガ
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8月16日(月) 14:00 ~ 15:15	スタジオ 25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8月18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
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8月19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
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8月21日(土) 12:45 ~ 13:45	スタジオ 25名	500円 寺尾	
子供の運動能力向上教室	みんなと一緒に楽しく運動しませんか? 運動が苦手でも大丈夫!!	H22年8月21日(土) 15:00 ~ 16:00	さわやか広場 10名	500円 黒田	
はじめて平泳ぎ	平泳ぎにチャレンジ! 初心者の方でも安心の個別指導です。 クロール2.5M泳げる方。	H22年8月23日(月) 13:00 ~ 14:00	プール 8名	1000円 久呂	
ヨガ&リラクゼーション	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8月23日(月) 13:00 ~ 14:00	スタジオ 10名	500円 中川	13:00 ~ パワーヨガ
ファイトウ	ボクシング、空手など様々な格闘技から構成されるシンプルかつダイナミックなエクササイズです。	H22年8月23日(月) 19:15 ~ 20:15	スタジオ 25名	500円 河上	19:00 ~ ファイティング 20:00 ~ 下半身引き締め
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8月25日(水) 12:30 ~ 13:30	スタジオ 10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8月26日(木) 14:15 ~ 15:30	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。	H22年8月28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8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。	H22年8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
はじめてバタフライ	バタフライにチャレンジ! 初心者の方でも安心の個別指導です。 クロール2.5M泳げる方。	H22年8月30日(月) 13:00 ~ 14:00	プール 8名	1000円 久呂	
はじめてクロール	クロールにチャレンジ! 初心者の方でも安心の個別指導です。	H22年8月30日(月) 19:30 ~ 20:30	プール 8名	1000円 田中	

* 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。