

2012年 1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	
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。	H24年1月 4日(水)	スタジオ	500円	
		12:30~13:30	10名	寺尾	
HAPPY NEW YEAR エアロビクス	2012年最初のエアロビクスを楽しみましょう	H24年1月 4日(水)	スタジオ	500円	14:00~脂肪燃焼エアロ
		14:00~15:00	25名	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。	H24年1月 5日(木)	スタジオ	500円	
		14:15~15:30	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。	H24年1月 7日(土)	スタジオ	500円	
		15:15~16:15	25名	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。	H24年1月 8日(日)	スタジオ	500円	11:15~かんたんエアロ 11:45~体引き締め体操
		11:15~12:15	25名	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。	H24年1月 9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	
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。	H24年1月11日(水)	スタジオ	500円	
		12:30~13:30	10名	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。ステップと筋力を組み合わせたサーキットトレーニングを行います。	H24年1月12日(木)	スタジオ	500円	
		14:15~15:30	10名	寺尾	
ヨーガ&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。	H24年1月13日(金)	スタジオ	500円	19:00~かんたんステップ 19:45~パワーヨーガ
		19:15~20:15	10名	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。	H24年1月14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。	H24年1月14日(土)	スタジオ	500円	
		15:15~16:15	25名	寺尾	
骨盤バンドヨガ&ストレッチ	骨盤のゆがみの改善を目的に行うフィットネスヨガ!腰痛予防や姿勢矯正におすすめです。	H24年1月18日(水)	スタジオ	500円	14:00~脂肪燃焼エアロ
		14:00~15:00	15名	京塚	
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。	H24年1月18日(水)	スタジオ	500円	19:00~脂肪燃焼エアロ 20:00~パワーヨーガ
		19:00~20:15	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。	H24年1月19日(木)	スタジオ	500円	
		14:15~15:30	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。	H24年1月21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。	H24年1月23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	
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。	H24年1月25日(水)	スタジオ	500円	
		12:30~13:30	10名	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。	H24年1月26日(木)	スタジオ	500円	18:45~かんたんエアロ 19:30~脂肪燃焼ステップ
		19:00~20:15	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。	H24年1月28日(土)	スタジオ	500円	14:00~パワーヨーガ
		14:00~15:00	25名	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。	H24年1月28日(土)	スタジオ	500円	
		15:15~16:15	10名	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。	H24年1月29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	
ヨーガ&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。	H24年1月30日(月)	スタジオ	500円	13:00~パワーヨーガ
		13:00~14:00	10名	中川	

★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。常願寺ハイツスポーツ公園
★料金を添えてフロントにてお申し込み下さい。

076-462-1164