

2012年2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	
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2月 1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	
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2月 4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2月 5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	
水泳プライベートレッスン (安心のマンツーマン)	水泳かなづちの方でも安心のマンツーマンレッスンです。	H24年2月 6日(月)	プール	5000円	11:15~アクアピクス
		11:30~12:30	1名	田中	
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2月 8日(水)	スタジオ	500円	
		12:30~13:30	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2月10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	
個人メドレーを泳ごう バタフライ&背泳ぎ	バタフライ&背泳ぎのレッスンです。中級者向けのクラスです。	H24年2月13日(月)	プール	1000円	
		12:45~13:45	8名	大崎	
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2月15日(水)	スタジオ	500円	
		12:30~13:30	10名	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。	H24年2月15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。	H24年2月16日(木)	スタジオ	500円	
		14:15~15:30	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2月18日(土)	スタジオ	500円	11:15~脂肪燃焼エアロ 12:15~ハラスメ
		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2月18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。	H24年2月20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2月22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。	H24年2月23日(木)	スタジオ	500円	
		14:15~15:30	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2月23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2月25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2月25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2月26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	
個人メドレーを泳ごう 背泳ぎ&平泳ぎ	背泳ぎ&平泳ぎのレッスンです。中級者向けのクラスです。	H24年2月27日(月)	プール	1000円	
		12:45~13:45	8名	大崎	
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2月27日(月)	スタジオ	500円	13:00~パワーヨーガ
		13:00~14:00	10名	中川	
エンジョイ水中ウォーキング	水中でのウォーキングの動作をバリエーションを広げながら行います。	H24年2月29日(水)	プール	500円	19:45~アクアシェイプ
		19:15~20:00	20名	草野	

★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。
★料金を添えてフロントにてお申し込み下さい。