

令和3年4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	
ビューティーヨガ 心と体を美しく!!	4月のテーマは”小顔”デコルテラインを整えるポーズを中心に進め最後はセルフフェイスマッサージを行うリフレッシュ系のヨガです。	2021年4月 2日(金)	スタジオ	500円	11:00~かんたんエアロ
		10:30~11:30	20名	嶋倉・高岡	
エアロJ-POPビクス	昭和、平成のヒット曲に合わせて楽しく踊りましょう。ファイナルソングはカラオケの定番曲で大盛り上がりです。	2021年4月 2日(金)	スタジオ	500円	19:00~かんたんエアロ
		19:00~20:00	20名	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。	2021年4月 3日(土)	スタジオ	500円	
		15:15~16:15	20名	寺尾	
鬼のステップサーキット	鬼のサーキットにステップ編が仲間入り。シンプルなステップ、格闘技、筋トレで全身のS-UPを行いましょう。	2021年4月 4日(日)	スタジオ	500円	11:30~かんたんエアロ
		11:30~12:15	20名	嶋倉	
ボディーリフレッシュ	グリッドで硬くなっている筋肉をほぐし、体幹トレーニング、ストレッチで筋肉のアンバランスを整えていきます。	2021年4月 5日(月)	スタジオ	500円	13:30~かんたんステップ
		13:30~14:30	15名	嶋倉	
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。	2021年4月10日(土)	スタジオ	500円	11:30~脂肪燃焼エアロ
		11:30~12:30	20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。	2021年4月10日(土)	スタジオ	500円	
		15:15~16:15	20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。	2021年4月15日(木)	スタジオ	500円	11:30~かんたんエアロ
		11:30~12:30	20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。	2021年4月17日(土)	スタジオ	500円	
		15:15~16:15	20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70分クラスです。	2021年4月18日(日)	スタジオ	500円	14:30~脂肪燃焼ステップ
		14:30~15:40	20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。	2021年4月19日(月)	スタジオ	500円	19:00~脂肪燃焼ステップ
		19:00~20:00	20名	寺尾	
ビューティーヨガ 心と体を美しく!!	4月のテーマは”小顔”デコルテラインを整えるポーズを中心に進め最後はセルフフェイスマッサージを行うリフレッシュ系のヨガです。	2021年4月22日(木)	スタジオ	500円	
		13:30~14:30	20名	高岡	
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。	2021年4月24日(土)	スタジオ	500円	11:30~脂肪燃焼エアロ
		11:30~12:30	20名	寺尾	
ステップ メリーゴーランド	いつものステップで回り足りない方におススメのステップレッスンです。めまぐるしいコリオをお楽しみください。	2021年4月24日(土)	スタジオ	500円	
		15:15~16:15	20名	嶋倉	
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70分クラスです。	2021年4月29日(木)	スタジオ	500円	14:30~脂肪燃焼ステップ
		14:30~15:40	20名	寺尾	
エアロJ-POPビクス	昭和、平成のヒット曲に合わせて楽しく踊りましょう。ファイナルソングはカラオケの定番曲で大盛り上がりです。	2021年4月30日(金)	スタジオ	500円	19:00~かんたんエアロ
		19:00~20:00	20名	嶋倉	

★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。

★参加費は券売機にて「有料プログラム券500円」または「有料プログラム回数券5,000円(11枚綴り)」を購入して頂き参加当日フロントにご提示ください。

※実施日以前の券のご提示はご遠慮願います。

※参加費が1,000円、5,000円等の場合も券で対応となります。

★申し込み受付は、月間・年間利用は3月15日(月)、ビジター3月17日(水)13:30からとさせていただきます。

常願寺ハイツスポーツ公園

076-462-1164