

5月有料プログラム

NO	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
1	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中・上級者向けの70分クラスです。	5月 1日(日) 14:30~15:40	スタジオ 20名	500円 寺尾	GWのタイムテーブルをご確認ください
2	体元気!!筋育運動塾 	座位を中心に筋肉を育てる運動を行っていきます。膝や腰に痛みがある方でも無理なく行える内容です。運動が初めての方にもおススメです。	5月 2日(月) 10:00~11:00	ワークアウトルーム 8名	500円 嶋倉	GWのタイムテーブルをご確認ください
3	アクアシェイプ	水中で音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼運動、体引き締め運動を行います。体にやさしい水中プログラムです。	5月 4日(水) 11:15~12:00	プール 20名	500円 嶋倉	GWのタイムテーブルをご確認ください
4	ポル・ド・ブラ	ヨーロッパで大人気のダンス系コンディショニングプログラムです。誰でも無理なく確実にマスターできる構成になっています。	5月 4日(水) 14:00~14:45	スタジオ 20名	500円 平井	GWのタイムテーブルをご確認ください
5	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。	5月 5日(木) 14:30~15:30	スタジオ 20名	500円 寺尾	GWのタイムテーブルをご確認ください
6	青空ヨーガ	いつも室内でやっていたヨーガ。たまには青空の下でしませんか!!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。※雨天時はビューティーヨーガに変更となります。	5月 6日(金) 10:15~11:15	ちびっこ広場 10名	500円 高岡	10:30~めざましストレッチ
7	パーソナルレッスン	どんな要望にもお応え致します。泳げない方でも大歓迎です!!	5月 6日(金) 15:00~15:30 30分 15:00~15:45 45分	プール 1名	30分 3000円 45分 4000円 清水	
8	エアロK-POPビクス	K-POPの曲に合わせてオリジナルの振り付けを楽しみましょう♪	5月 6日(金) 19:00~20:00	スタジオ 20名	500円 嶋倉	19:00~かんたんエアロ
9	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。	5月 7日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 寺尾	
10	ボディメイク サーキット	踏み台昇降運動、引き締め運動、格闘技運動を行いながら全身のS-UPを目指していきます。	5月 8日(日) 11:30~12:15	スタジオ 20名	500円 嶋倉	11:30~かんたんエアロ
11	ボディーリフレッシュ	筋肉のこわばりをほぐし、筋バランスを整えていきます。体のメンテナンスを行っていくクラスです。	5月 9日(月) 13:30~14:30	スタジオ 15名	500円 嶋倉	13:30~かんたんエアロ
12	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。あっ!!と驚く動きの変化をお楽しみください。	5月 9日(月) 19:00~20:00	スタジオ 20名	500円 嶋倉	19:00~脂肪燃焼ステップ
13	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。	5月14日(土) 11:00~12:00	スタジオ 20名	500円 寺尾	11:00~脂肪燃焼エアロ
14	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。あっ!!と驚く動きの変化をお楽しみください。	5月14日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 嶋倉	
15	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中・上級者向けの70分クラスです。	5月15日(日) 14:30~15:40	スタジオ 20名	500円 寺尾	14:30~脂肪燃焼ステップ
16	パーソナルストレッチ	マンツーマンでのストレッチを行います。肩こり改善、姿勢改善などご要望に合わせたストレッチを提供させていただきます。※要予約(予約の際に時間の指定をお願い致します。)	5月16日(月) 14:40~15:10 30分 14:40~15:25 45分	ワークアウトルーム 1名	30分 3000円 45分 4000円 嶋倉	
17	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。	5月19日(木) 11:30~12:30	スタジオ 20名	500円 寺尾	11:30~脂肪燃焼エアロ
18	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。	5月21日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 寺尾	
19	パーソナルストレッチ	マンツーマンでのストレッチを行います。肩こり改善、姿勢改善などご要望に合わせたストレッチを提供させていただきます。※要予約(予約の際に時間の指定をお願い致します。)	5月23日(月) 14:40~15:10 30分 14:40~15:25 45分	ワークアウトルーム 1名	30分 3000円 45分 4000円 嶋倉	
20	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。	5月23日(月) 19:00~20:00	スタジオ 20名	500円 寺尾	19:00~脂肪燃焼ステップ
21	ビューティーヨーガ	肩まわりをほぐすポーズを中心に進め、肩こり、頭痛など、季節の変わり目の体の不調の改善を行います。最後はヘッドマッサージでスッキリ体を整えます!	5月25日(水) 19:00~20:00	スタジオ 10名	500円 高岡	19:00~パワーヨーガ
22	ゆったり フローヨーガ	流れる様なポーズでしなやかなボディライン作りを目指していきます。心地よい時間を一緒に過ごしましょう。	5月27日(金) 13:15~14:15	スタジオ 10名	500円 小永井	13:15~パワーヨーガ
23	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。	5月28日(土) 11:00~12:00	スタジオ 20名	500円 寺尾	11:00~脂肪燃焼エアロ
24	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中・上級者向けの70分クラスです。	5月29日(日) 14:30~15:40	スタジオ 20名	500円 寺尾	14:30~脂肪燃焼ステップ
25	体元気!!筋育運動塾 	座位を中心に筋肉を育てる運動を行っていきます。膝や腰に痛みがある方でも無理なく行える内容です。運動が初めての方にもおススメです。	5月30日(月) 10:00~11:00	ワークアウトルーム 8名	500円 嶋倉	
26	プールサイド デトックスヨガ	高温、多湿の環境の中で行うヨガです。発汗量NO.1 デトックス効果抜群のヨガです。	5月30日(月) 12:15~13:15	プール 15名	1000円 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4月15日(金)、ビジター4月16日(土)13:30からとさせていただきます。

●4月15日(金)13:30~21:00に定員になったプログラムは、申し込みされた方の中から抽選とさせていただきます。

※抽選の結果は後日お知らせいたします(ご不明な点は寺尾まで)

常願寺ハイツスポーツ公園

076-462-1164