

# 11月有料プログラム

NO	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	
1	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オススメです。	11月 1日(月) 10:00~11:00	ワークアウトルーム 8名	500円 嶋倉	
2	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。	11月 1日(月) 13:30~14:30	スタジオ 15名	500円 嶋倉	13:30~かんたんステップ
3	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。	11月 3日(水) 14:30~15:40	スタジオ 20名	500円 寺尾	14:30~脂肪燃焼ステップ
4	鬼のサーキット	自体重の筋力トレーニングと有酸素運動(エアロ・ダンス等)を組み合わせたシンプルかつ高強度のダイエットプログラムです。	11月 5日(金) 19:00~19:45	スタジオ 20名	500円 嶋倉	19:00~かんたんエアロ
5	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。	11月 6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
6	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。	11月 6日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 嶋倉	
7	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。	11月 7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
8	柔軟性向上ストレッチ	動的なストレッチを中心に行い、関節をほぐし、筋温を上げ体のパフォーマンスを高めていきます。ダイエットにもオススメです。	11月 8日(月) 14:30~15:15	ワークアウトルーム 7名	500円 嶋倉	
9	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。	11月 8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
10	ビューティーヨガ 心と体を美しく!!	11月のテーマは"美尻"です☆お尻まわりの筋肉を使うポーズを中心に行います!!お尻まわりの筋肉(大臀筋)を引き締めることでお尻の位置が上がり丸みのある美尻に☆	11月12日(金) 11:30~12:30	スタジオ 10名	500円 高岡	11:30~かんたんエアロ
11	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。	11月13日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 寺尾	
12	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オススメです。	11月15日(月) 13:30~14:30	スタジオ 15名	500円 嶋倉	13:30~かんたんステップ
13	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。	11月18日(木) 11:30~12:30	スタジオ 20名	500円 寺尾	11:30~かんたんエアロ
14	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。	11月20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
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た中・上級者向けの70分クラスです。	11月21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	柔軟性向上ストレッチ	動的なストレッチを中心に行い、関節をほぐし、筋温を上げ体のパフォーマンスを高めていきます。ダイエットにもオススメです。	11月22日(月) 14:30~15:15	ワークアウトルーム 7名	500円 嶋倉	
17	ビューティーヨガ 心と体を美しく!!	11月のテーマは"美尻"です☆お尻まわりの筋肉を使うポーズを中心に行います!!お尻まわりの筋肉(大臀筋)を引き締めることでお尻の位置が上がり丸みのある美尻に☆	11月24日(水) 19:00~20:00	スタジオ 10名	500円 高岡	19:00~パワーヨガ
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。	11月27日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 寺尾	
19	鬼のステップ サーキット	シンプルなステップ、筋力トレーニング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。	11月28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
20	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。	11月29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

●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10月15日(金)、ビクター10月17日(日)13:30からとさせていただきます。

●10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。

常願寺ハイツスポーツ公園  
076-462-1164

※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)