

令和3年7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	ビューティーヨガ 心と体を美しく!!	7月のテーマは”美脚”脚のアライメントを整えるポーズと、むくみ改善セルフマッサージでスッキリ美脚を目指していきましょう。	7月 2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
2	鬼のダンベル サーキット	鬼のサーキットのダンベル編です。夏に向けて引き締まったメリハリBODYを目指してトレーニングを行っていきましょう。	7月 2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
3	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。	7月 3日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 寺尾	
4	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	7月 4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
5	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。	7月 5日(月) 10:00~11:00	ワークアウトルーム 8名	500円 嶋倉	
6	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。	7月 5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
7	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。	7月 8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
8	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。	7月10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
9	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。	7月10日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 嶋倉	
10	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。	7月11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
11	アウトドアフィットネス ヨガ&ウォーク	風を感じながらフィットネスを楽しみましょう♪ヨガで体をほぐしウォーキングで気持ちの良い汗を流しましょう。	7月12日(月) 8:45~9:45	自由広場 10名	500円 嶋倉	
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。	7月12日(月) 10:00~11:00	ワークアウトルーム 8名	500円 嶋倉	
13	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	7月15日(木) 12:45~13:30	スタジオ 20名	500円 嶋倉	
14	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。	7月15日(木) 14:00~15:00	スタジオ 15名	500円 嶋倉	
15	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。	7月17日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 寺尾	
16	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。	7月22日(木) 14:30~15:30	スタジオ 20名	500円 寺尾	14:30~脂肪燃焼ステップ
17	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	7月23日(金) 14:30~15:15	スタジオ 20名	500円 嶋倉	11:30~かんたんエアロ
18	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。	7月24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
19	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。	7月24日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 嶋倉	
20	ビューティーヨガ 心と体を美しく!!	7月のテーマは”美脚”脚のアライメントを整えるポーズと、むくみ改善セルフマッサージでスッキリ美脚を目指していきましょう。	7月28日(水) 19:00~20:00	スタジオ 10名	500円 高岡	19:00~パワーヨガ

●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6月14日(月)、ビジター5月16日(水)13:30からとさせていただきます。

●6月14日(月)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