

2025年9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	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。	9月1日(月)	スタジオ	500円	19:00～脂肪燃烧ステップ
			19:00～20:00	20名	寺尾	
2	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。	9月6日(土)	スタジオ	500円	11:00～脂肪燃烧エアロ
			11:00～12:00	20名	寺尾	
3	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。あつ!と驚く動きの変化をお楽しみください。	9月6日(土)	スタジオ	500円	
			15:15～16:15	20名	嶋倉	
4	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。	9月7日(日)	スタジオ	500円	14:30～脂肪燃烧ステップ
			14:30～15:40	24名	寺尾	
5	エアロJ-POPビクス	聞き馴染みのある日本の曲に合わせて歌詞を 口ずさみながら楽しく踊りましょう。	9月8日(月)	スタジオ	500円	13:30～かんたんエアロ
			13:30～14:30	20名	嶋倉	
6	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。	9月11日(木)	スタジオ	500円	11:30～かんたんステップ
			11:30～12:30	20名	寺尾	
7	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。	9月13日(土)	スタジオ	500円	
			15:15～16:15	24名	寺尾	
8	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。	9月15日(月)	スタジオ	500円	14:30～脂肪燃烧ステップ
			14:30～15:40	24名	寺尾	
9	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。	9月20日(土)	スタジオ	500円	11:00～脂肪燃烧エアロ
			11:00～12:00	20名	寺尾	
10	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。あつ!と驚く動きの変化をお楽しみください。	9月20日(土)	スタジオ	500円	
			15:15～16:15	20名	嶋倉	
11	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。	9月21日(日)	スタジオ	500円	14:30～脂肪燃烧ステップ
			14:30～15:40	24名	寺尾	
12	癒しのヨガ	深い呼吸で精神のリラックスをはかり、アーサナで 筋肉のこわばりをほぐし体本来の機能を取り戻して いきます。	9月26日(金)	スタジオ	500円	11:30～はじめてエアロ
			11:30～12:30	20名	杉林	
13	エアロJ-POPビクス	聞き馴染みのある日本の曲に合わせて歌詞を 口ずさみながら楽しく踊りましょう。	9月26日(金)	スタジオ	500円	19:00～かんたんエアロ 19:35～体引き締め体操
			19:00～20:00	20名	嶋倉	
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。あつ!と驚く動きの変化をお楽しみください。	9月27日(土)	スタジオ	500円	
			15:15～16:15	20名	嶋倉	
15	ウエストシェイプ	バランスボールを使い、体幹トレーニングやバランス 運動で気になるお腹まわりをシェイプアップしてい きます。	9月29日(月)	スタジオ	500円	11:30～体引締め体操
			11:30～12:15	10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ください。
- 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。
※施設利用料別途必要。 ※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、8月15日(金)13:30から、ビジター8月17日(日)13:30からとさせていただきます。
- 8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致します。