

2026年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	クローズレッシン
			時間	定員	担当	
1	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 7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	
2	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 8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	
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。	11月14日(土)	スタジオ	500円	
			15:15～16:15	24名	寺尾	
4	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19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	
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21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	
6	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22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	
7	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身体本来の機能を取り戻してします。	11月27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	
8	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28日(土)	スタジオ	500円	
			15:15～16:15	24名	寺尾	
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30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	

- 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。
※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、10月15日(木)13:30から、ビジター10月17日(土)13:30からと
させていただきます。
- 10月15日(木)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)