

# 10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	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。	10月 1日(日)	スタジオ	500円	14:30~脂肪燃焼ステップ
			14:30~15:40	20名	寺尾	
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オススメです。	10月 2日(月)	ワークアウトルーム	500円	
			9:20~10:20	8名	嶋倉	
3	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。	10月 2日(月)	スタジオ	500円	11:30~ひきしめサーキット
			11:30~12:15	10名	嶋倉	
4	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。	10月 4日(水)	スタジオ	500円	18:45~かんたんステップ 19:30~パワーヨガ
			19:00~20:00	20名	寺尾	
5	エアロ&シェイプ	エアロピ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。	10月 5日(木)	スタジオ	500円	11:30~脂肪燃焼エアロ
			11:30~12:30	20名	寺尾	
6	ビューティーヨガ	方まわりをほぐすポーズを中心に行い、肩こり・頭痛など季節の変わり目の体の不調を改善します。最後はヘッドマッサージでスッキリ体を整えていきましょう!!	10月 6日(金)	スタジオ	500円	11:30~かんたんエアロ
			11:30~12:30	10名	高岡	
7	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。	10月 7日(土)	スタジオ	500円	11:00~脂肪燃焼エアロ
			11:00~12:00	20名	寺尾	
8	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。	10月 7日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	嶋倉	
9	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。	10月 9日(月)	スタジオ	500円	14:30~脂肪燃焼ステップ
			14:30~15:40	20名	寺尾	
10	姿勢改善教室 美の姿勢を!!	一人ひとりの姿勢を診て改善させていきます。身体への意識、捉え方を変えれば姿勢も変わります。	10月12日(木)	スタジオ	500円	
			13:30~14:30	10名	前田	
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。	10月14日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	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。	10月16日(月)	ワークアウトルーム	500円	
			9:20~10:20	8名	嶋倉	
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。	10月21日(土)	スタジオ	500円	11:00~脂肪燃焼エアロ
			11:00~12:00	20名	寺尾	
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。	10月21日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	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た中・上級者向けの70分クラスです。	10月22日(日)	スタジオ	500円	14:30~脂肪燃焼ステップ
			14:30~15:40	20名	寺尾	
16	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。	10月23日(月)	ワークアウトルーム	500円	
			9:20~10:20	8名	嶋倉	
17	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。	10月27日(金)	スタジオ	500円	19:00~かんたんエアロ 19:40~身体メンテ
			19:00~20:00	20名	嶋倉	
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。	10月28日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	寺尾	
19	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。	10月30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	
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。	10月30日(月)	スタジオ	500円	19:00~脂肪燃焼ステップ
			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、9月15日(金)13:30から、ビジター9月17日(日)13:30からとさせていただきます。

●9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