2026年12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	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。	12月　5日（土） 15:15～16:15	スタジオ 24名	500円 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。	12月12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
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。	12月13日（日） 14:30～15:40	スタジオ 24名	500円 寺尾	14:30～脂肪燃焼ステップ
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ｽﾞを行うクラスです。シェイプアップにも効果的です。	12月17日（木） 11:30～12:30	スタジオ 20名	500円 寺尾	11:30～かんたんステップ
5	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きます。	12月18日（金） 11:30～12:30	スタジオ 20名	500円 杉林	11:30～はじめてエアロ
6	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。	12月19日（土） 15:15～16:15	スタジオ 24名	500円 寺尾	
7	ステップ＆シェイプ	ステップ後に筋力強化ｴｸｻｻｲｽﾞを行うクラスです。シェイプアップにも効果的です。	12月21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
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。	12月26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	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。	12月27日（日） 14:30～15:40	スタジオ 24名	500円 寺尾	14:30～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。
※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、11月16日（月）13:30から、ビジター11月18日（水）13:30からとさせていただきます。

●11月16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