

2024年3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 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。	3月 2日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	24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。	3月 4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。	3月 4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	冷え解消ヨガ 	身体が温まるポーズを中心にを行い、冷え性改善を目指しましょう。	3月 8日(金)	スタジオ	500円	11:30~かんたんエアロ
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。	3月 9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	
6	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。	3月 9日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	嶋倉	
7	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。	3月10日(日)	スタジオ	500円	14:30~脂肪燃焼ステップ
			14:30~15:40	24名	寺尾	
8	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。	3月11日(月)	ワークアウトルーム	500円	
			9:20~10:20	8名	嶋倉	
9	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。	3月16日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	24名	寺尾	
10	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。	3月18日(月)	ワークアウトルーム	500円	
			9:20~10:20	8名	嶋倉	
11	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。	3月20日(水)	スタジオ	500円	14:30~脂肪燃焼ステップ
			14:30~15:30	20名	嶋倉	
12	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。	3月21日(木)	スタジオ	500円	11:30~脂肪燃焼エアロ
			11:30~12:30	12名	前田	
13	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。	3月23日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	嶋倉	
14	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。	3月25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	
15	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。	3月25日(月)	スタジオ	500円	19:00~脂肪燃焼ステップ
			19:00~20:00	12名	前田	
16	きれいな歩き、走りのフォームを作る動きの改善教室 	関節への負担の少ないフォーム作りや、効率良く歩く走る為の姿勢づくりを行っていきます。	3月27日(水)	スタジオ	500円	19:10~ひきしめサーキット 19:50~身体メンテ
			19:00~19:45	10名	田中	
17	やすらぎのヨガ 	深い呼吸と流れるような動きで心、身体、自律神経のバランスを整えていきます。	3月29日(金)	スタジオ	500円	13:15~パワーヨガ
			13:20~14:30	20名	小永井	
18	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。	3月29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	
19	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。	3月30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	
20	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。	3月30日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20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、2月15日(木)13:30から、ビジター2月17日(土)13:30からとさせていただきます。

●2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致します。

 マークは能登半島復興支援チャリティーイベントになります。このプログラムに関しては、当日、参加費500円を現金でフロントにお支払い下さい。

 ※こちらの参加費は全額義援金として寄付させていただきます。

常願寺ハイツスポーツ公園

076-462-1164