

5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。	5月1日(月) 13:30~14:30	スタジオ 20名	500円 嶋倉	GWのタイムテーブルをご確認ください
2	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。	5月1日(月) 19:00~20:00	スタジオ 20名	500円 嶋倉	GWのタイムテーブルをご確認ください
3	ポル・ド・ブラ	ヨーロッパで大人気のダンス系コンディショニングプログラムです。誰でも無理なく確実にマスターできる構成になっています。	5月4日(木) 11:30~12:15	スタジオ 20名	500円 平井	GWのタイムテーブルをご確認ください
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。	5月5日(金) 14:30~15:40	スタジオ 20名	500円 寺尾	GWのタイムテーブルをご確認ください
5	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。	5月6日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 寺尾	
6	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おススメです。	5月8日(月) 9:20~10:20	ワークアウトルーム 8名	500円 嶋倉	
7	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。	5月8日(月) 11:30~12:15	スタジオ 10名	500円 嶋倉	11:30~ひき締めサーキット
8	ゆら・バラ・ヨガ	ゆらゆら揺れる体のバランスを取り、上手くコントロールしながらポーズをすすめていきます。初めての方でも、楽しみながら行えるクラスです。	5月12日(金) 11:30~12:30	スタジオ 10名	500円 高岡	11:30~かんたんエアロ
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。	5月13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
10	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。	5月14日(日) 14:30~15:40	スタジオ 20名	500円 寺尾	14:30~脂肪燃焼ステップ
11	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おススメです。	5月15日(月) 9:20~10:20	ワークアウトルーム 8名	500円 嶋倉	
12	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。	5月18日(木) 11:30~12:30	スタジオ 20名	500円 寺尾	11:30~脂肪燃焼エアロ
13	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。	5月20日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 寺尾	
14	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おススメです。	5月22日(月) 9:20~10:20	ワークアウトルーム 8名	500円 嶋倉	
15	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。	5月22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
16	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。	5月26日(金) 19:00~20:00	スタジオ 20名	500円 嶋倉	18:50~かんたんエアロ 19:30~体引き締め体操
17	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。	5月27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
18	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。	5月28日(日) 14:30~15:40	スタジオ 20名	500円 寺尾	14:30~脂肪燃焼ステップ
19	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。	5月29日(月) 14:30~15:15	スタジオ 10名	500円 嶋倉	
20	アクアシェイプ	水中で音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼運動、体引き締め運動を行います。体にやさしい水中プログラムです。	5月31日(水) 11:15~12:00	プール 20名	500円 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、4月15日(土)13:30から、ビジター4月17日(月)13:30からとさせていただきます。

●4月15日(土)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