

2025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	クローズレッスン
			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1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	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。	11月1日(土)	スタジオ	500円	
			15:15～16:15	20名	嶋倉	
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。	11月2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	
4	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3日(月)	スタジオ	500円	14:30～脂肪燃烧ステップ
			14:30～15:30	24名	寺尾	
5	姿勢改善教室 美の姿勢を!!	一人ひとりの姿勢の改善をさせていただきます。身体 への意識、捉え方を変えれば姿勢も変わります。	11月6日(木)	スタジオ	500円	11:30～かんたんステップ
			11:30～12:30	12名	前田	
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。	11月8日(土)	スタジオ	500円	
			15:15～16:15	20名	嶋倉	
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。	11月15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	
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。	11月15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。	11月16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	
10	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。	11月17日(月)	スタジオ	500円	11:30～体引き締め体操
			11:30～12:15	10名	嶋倉	
11	エアロJー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。	11月17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	
12	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22日(土)	スタジオ	500円	
			15:15～16:15	24名	寺尾	
13	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27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	
14	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体本来の機能を取り戻して いきます。	11月28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	
15	エアロJー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。	11月28日(金)	スタジオ	500円	19:00～かんたんエアロ 19:35～体引き締め体操
			19:00～20:00	20名	嶋倉	
16	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29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	
17	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。	11月29日(土)	スタジオ	500円	
			15:15～16:15	20名	嶋倉	
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。	11月30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	

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

常願寺ハイツスポーツ公園

076-462-1164
- ※抽選の結果は後日お知らせ致します。