

12月有料プログラム



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	
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。	2020年12月 5日(土)	スタジオ	500円	
		15:15~16:15	20名	寺尾	
ボディーリフレッシュ	グリッドで硬くなっている筋肉をほぐし、体幹トレーニング、ストレッチで筋肉のアンバランスを整えていきます。	2020年12月 7日(月)	スタジオ	500円	13:30~かんたんステップ
		13:30~14:30	15名	嶋倉	
鬼のサーキット	自体重の筋力トレーニングと有酸素運動(エアロ・ダンス等)を組み合わせたシンプルかつ高強度のダイエットプログラムです。	2020年12月 7日(月)	スタジオ	500円	19:00~かんたんエアロ
		19:00~19:45	20名	嶋倉	
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。	2020年12月12日(土)	スタジオ	500円	11:30~脂肪燃焼エアロ
		11:30~12:30	20名	寺尾	
鬼のサーキット	自体重の筋力トレーニングと有酸素運動(エアロ・ダンス等)を組み合わせたシンプルかつ高強度のダイエットプログラムです。	2020年12月12日(土)	スタジオ	500円	
		15:15~16:00	20名	嶋倉	
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。	2020年12月17日(木)	スタジオ	500円	11:30~かんたんエアロ
		11:30~12:30	20名	寺尾	
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。	2020年12月19日(土)	スタジオ	500円	
		15:15~16:15	20名	寺尾	
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。	2020年12月25日(金)	スタジオ	500円	19:00~脂肪燃焼ステップ
		19:00~20:00	20名	寺尾	
腰痛予防、改善ヨガ	腰痛予防、改善を目的に呼吸法、ポーズを行うヨガです。	2020年12月26日(土)	スタジオ	500円	14:00~パワーヨガ
		14:00~15:00	15名	嶋倉	
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。	2020年12月27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	
バラエティレッスン75分 (エアロ・格闘技クラス・筋トレ)	エアロ・格闘技系・筋トレが一度に楽しめるお得なレッスンです。2020年の締めくくりには是非!!!	2020年12月28日(月)	スタジオ	500円	19:00~かんたんエアロ
		19:00~20:15	20名	嶋倉	
年越しステップ	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75分クラスです。	2020年12月30日(水)	スタジオ	500円	
		14:45~16:00	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。

※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。

常願寺ハイツスポーツ公園

076-462-1164