




# 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	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。	11月 1日(水) 11:15~12:00	プール 20名	500円 嶋倉	
2	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。	11月 2日(木) 13:30~14:30	スタジオ 12名	500円 前田	
3	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。	11月 3日(金) 14:30~15:30	スタジオ 20名	500円 嶋倉	14:30~脂肪燃焼ステップ
4	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 4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
5	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 4日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 嶋倉	
6	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中・上級者向けの70分クラスです。	11月 5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
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。	11月 6日(月) 11:30~12:15	スタジオ 10名	500円 嶋倉	11:30~ひきしめサーキット
8	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 9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
9	快眠ヨガ	ゆったりとした呼吸、ポーズで心身ともにリラックスし睡眠の質をあげていきましょう。なかなか寝れない、寝つきの悪い方におすすめです♪	11月10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
10	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11日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 寺尾	
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。	11月13日(月) 9:20~10:20	ワークアウトルーム 8名	500円 嶋倉	
12	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。	11月13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
13	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。	11月16日(木) 13:30~14:30	スタジオ 12名	500円 前田	
14	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18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
15	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18日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 嶋倉	
16	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中・上級者向けの70分クラスです。	11月19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
17	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。	11月20日(月) 9:20~10:20	ワークアウトルーム 8名	500円 嶋倉	
18	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。	11月22日(水) 19:00~20:00	スタジオ 12名	500円 前田	18:45~かんたんステップ 19:30~パワーヨガ
19	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中・上級者向けの70分クラスです。	11月23日(木) 14:30~15:40	スタジオ 20名	500円 寺尾	14:30~脂肪燃焼ステップ
20	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。	11月24日(金) 19:00~20:00	スタジオ 20名	500円 嶋倉	19:00~かんたんエアロ 19:40~身体メンテ
21	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25日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 寺尾	
23	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。	11月27日(月) 9:20~10:20	ワークアウトルーム 8名	500円 嶋倉	
22	シェイプアップ 水中ウォーキング	基本的な水中ウォーキングを中心に、体幹、下半身、上半身と効かせたい部位を意識して歩きます。	11月27日(月) 10:45~11:30	プール 20名	500円 前田	10:45~アクアビクス
24	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。	11月27日(月) 13:30~14:30	スタジオ 20名	500円 嶋倉	13:30~かんたんエアロ

●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、10月16日(月)13:30から、ビジター10月18日(水)13:30からとさせていただきます。

●10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。

常願寺ハイツスポーツ公園

※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)

076-462-1164

