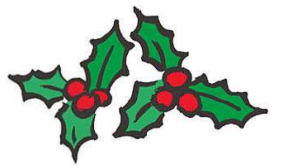


12月有料プログラム



NO	プログラム名	内容	実施日		料金 担当	クローズレッスン
			時間	場所 定員		
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。	12月 2日(土)	スタジオ	500円 寺尾	11:00~脂肪燃焼エアロ
			11:00~12:00	20名		
2	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。	12月 3日(日)	スタジオ	500円 寺尾	14:30~脂肪燃焼ステップ
			14:30~15:40	24名		
3	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。	12月 4日(月)	ワークアウトルーム	500円 嶋倉	
			9:20~10:20	8名		
4	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。	12月 4日(月)	スタジオ	500円 嶋倉	19:00~脂肪燃焼ステップ
			19:00~20:00	20名		
5	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。	12月 7日(木)	スタジオ	500円 前田	11:30~脂肪燃焼エアロ
			11:30~12:30	12名		
6	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てす♪	12月 8日(金)	スタジオ	500円 高岡	11:30~かんたんエアロ
			11:30~12:30	10名		
7	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。	12月 9日(土)	スタジオ	500円 嶋倉	
			15:15~16:15	20名		
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おススメです。	12月11日(月)	ワークアウトルーム	500円 嶋倉	
			9:20~10:20	8名		
9	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。	12月11日(月)	スタジオ	500円 嶋倉	11:30~ひきしめサーキット
			11:30~12:15	10名		
10	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。	12月14日(木)	スタジオ	500円 寺尾	11:30~脂肪燃焼エアロ
			11:30~12:30	20名		
11	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。	12月16日(土)	スタジオ	500円 寺尾	
			15:15~16:15	24名		
12	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。	12月17日(日)	スタジオ	500円 寺尾	14:30~脂肪燃焼ステップ
			14:30~15:40	24名		
13	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。	12月18日(月)	ワークアウトルーム	500円 嶋倉	
			9:20~10:20	8名		
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。	12月22日(金)	スタジオ	500円 嶋倉	19:00~かんたんエアロ 19:40~身体メンテ
			19:00~20:00	20名		
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。	12月23日(土)	スタジオ	500円 嶋倉	
			15:15~16:15	20名		
16	クリスマスエアロ 	60分のコラボレッスン! K-POP VS ディスコソング新旧の音楽合わせた振り付けをお楽しみ下さい♪	12月25日(月)	スタジオ	500円 嶋倉・高岡	13:30~かんたんエアロ
			13:30~14:30	20名		
17	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。	12月25日(月)	スタジオ	500円 前田	19:00~脂肪燃焼ステップ
			19:00~20:00	12名		
18	年越しエアロ	ジョギングやジャンプを含む上級クラスです。	12月30日(土)	スタジオ	500円 寺尾	11:00~脂肪燃焼エアロ
			11:00~12:00	20名		
19	年越しステップ	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。	12月30日(土)	スタジオ	500円 寺尾	
			15:15~16:15	24名		

●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、11月15日(水)13:30から、ビジター11月16日(木)13:30からとさせていただきます。

●11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。

※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