

令和3年6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	プールサイド デトックスヨガ	高温、多湿の環境の中で行うヨガです。発汗量No.1デトックス効果抜群のヨガです。	6月 2日(水)	プール	1000円	
			12:15~13:15	15名	嶋倉	
2	ビューティーヨガ 心と体を美しく!!	6月のテーマは”美脚”脚のアライメントを整えるポーズと、むくみ改善セルフマッサージでスッキリ美脚を目指していきましょう。	6月 4日(金)	スタジオ	500円	11:00~かんたんエアロ
			10:30~11:30	10名	嶋倉・高岡	
3	エアロJ-POPビクス	昭和、平成のヒット曲に合わせて楽しく踊りましょう。ファイナルソングはカラオケの定番曲で大盛り上がりです。	6月 4日(金)	スタジオ	500円	19:00~かんたんエアロ
			19:00~20:00	20名	嶋倉	
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。	6月 5日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	寺尾	
5	鬼のダンベル サーキット	鬼のサーキットのダンベル編です。夏に向けて引き締まったメリハリBODYを目指してトレーニングを行っていきましょう。	6月 6日(日)	スタジオ	500円	11:30~かんたんエアロ
			11:30~12:15	20名	嶋倉	
6	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。	6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	
7	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。	6月10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	
8	★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。	6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	
9	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。めまぐるしいコリオをお楽しみください。	6月12日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	嶋倉	
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。	6月13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	
11	大人のラジオ体操	正しいラジオ体操の行い方を分かりやすくお伝えしていきます。夏季限定のプログラムです。	6月14日(月)	スタジオ	500円	
			14:45~15:30	20名	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。	6月14日(月)	スタジオ	500円	19:00~脂肪燃焼ステップ
			19:00~20:00	20名	寺尾	
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。	6月19日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	寺尾	
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。	6月26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	
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。めまぐるしいコリオをお楽しみください。	6月26日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	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た中・上級者向けの70分クラスです。	6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	
17	ビューティーヨガ 心と体を美しく!!	6月のテーマは”美脚”脚のアライメントを整えるポーズと、むくみ改善セルフマッサージでスッキリ美脚を目指していきましょう。	6月30日(水)	スタジオ	500円	19:00~パワーヨガ
			19:00~20:00	10名	高岡	

●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。

●申し込み受付は、月間・年間利用は5月15日(土)、ビジター5月17日(月)13:30からとさせていただきます。

●★印のプログラムは、5月15日(土)13:30~21:00に定員になった場合、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)