2026年4月有料プログラム

NO	プログラム名	内容	実施日 時間	場所 定員	料金 担当	クローズレッスン
1	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。	4月　4日（土） 15:15～16:15	スタジオ 24名	500円 寺尾	
2	ステップ＆シェイプ	ステップ後に筋力強化ｴｸｻｻｲｽﾞを行うクラスです。シェイプアップにも効果的です。	4月　6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
3	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。	4月11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
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ﾌﾟﾚｯｽﾝです。あっ!!と驚く動きの変化をお楽しみください。	4月11日（土） 15:15～16:15	スタジオ 20名	500円 嶋倉	
5	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。	4月12日（日） 14:30～15:40	スタジオ 24名	500円 寺尾	14:30～脂肪燃焼ステップ
6	エアロ＆シェイプ	エアロビクス後に筋力強化ｴｸｻｻｲｽﾞを行うクラスです。シェイプアップにも効果的です。	4月16日（木） 11:30～12:30	スタジオ 20名	500円 寺尾	11:30～かんたんステップ
7	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。	4月18日（土） 15:15～16:15	スタジオ 24名	500円 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。	4月25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
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ﾌﾟﾚｯｽﾝです。あっ!!と驚く動きの変化をお楽しみください。	4月25日（土） 15:15～16:15	スタジオ 20名	500円 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。	4月26日（日） 14:30～15:40	スタジオ 24名	500円 寺尾	14:30～脂肪燃焼ステップ
11	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。	4月30日（木） 11:30～12:30	スタジオ 12名	500円 前田	11:30～かんたんステップ

●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、3月16日（月）13:30から、ビジター3月18日（水）13:30からと
　させていただきます。
●3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
　※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