

# 2026年3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	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。	3月1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
2	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。	3月6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 19:35~体引締め体操
3	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。	3月7日(土) 15:15~16:15	スタジオ 24名	500円 寺尾	
4	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。	3月9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
5	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。	3月14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
6	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。あつ!と驚く動きの変化をお楽しみください。	3月14日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 嶋倉	
7	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。	3月15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
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。	3月19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
9	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。	3月21日(土) 15:15~16:15	スタジオ 24名	500円 寺尾	
10	癒しのヨガ	深い呼吸で精神のリラックスをはかり、アーサナで筋肉のこわばりをほぐし体本来の機能を取り戻していきます。	3月27日(金) 11:30~12:30	スタジオ 20名	500円 杉林	11:30~はじめてエアロ
11	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。	3月28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
12	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。あつ!と驚く動きの変化をお楽しみください。	3月28日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 嶋倉	
13	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。	3月29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
14	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。	3月30日(月) 11:30~12:15	スタジオ 12名	500円 嶋倉	11:30~体引き締め体操

●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ください。

●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、2月14日(土)13:30から、ビジター2月16日(月)13:30からとさせていただきます。

●2月14日(土)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致します。

常願寺ハイツスポーツ公園

076-462-1164