

9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	ビューティーヨガ	体幹を使うポーズを中心に行います。ソフトジム(ボール)を使ってポーズをとり身体を引き締め、きれいな身体のラインを作り美ボディを作りましょう♪	9月 1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
2	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。	9月 2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
3	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。	9月 2日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 嶋倉	
4	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。	9月 3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
5	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。	9月 4日(月) 9:20~10:20	ワークアウトルーム 8名	500円 嶋倉	
6	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。	9月 4日(月) 10:45~11:30	プール 20名	500円 前田	10:45~アクアビクス
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。	9月 4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。	9月 7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	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。	9月 9日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 寺尾	
10	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。	9月11日(月) 9:20~10:20	ワークアウトルーム 8名	500円 嶋倉	
11	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。	9月11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
12	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。	9月16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
13	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。	9月16日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 嶋倉	
14	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。	9月17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
15	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。	9月18日(月) 14:30~15:30	スタジオ 20名	500円 嶋倉	14:30~脂肪燃焼ステップ
16	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。	9月20日(水) 19:00~20:00	スタジオ 10名	500円 前田	18:45~かんたんステップ 19:30~パワーヨガ
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。	9月21日(木) 11:30~12:30	スタジオ 10名	500円 前田	11:30~脂肪燃焼エアロ
18	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。	9月25日(月) 9:20~10:20	ワークアウトルーム 8名	500円 嶋倉	
19	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。	9月29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
20	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。	9月30日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 寺尾	

●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、8月14日(月)13:30から、ビジター8月16日(水)13:30からとさせていただきます。

●8月14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。

※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