

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	冷え解消ヨガ	体が温まるポーズを中心に行い、冷え性改善を目指しましょう。	3月 3日(金)	スタジオ	500円	11:30~かんたんエアロ
			11:30~12:30	10名	高岡	
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 3日(金)	スタジオ	500円	18:50~かんたんエアロ 19:30~体引き締め体操
			18:50~19:50	20名	嶋倉	
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。	3月 4日(土)	スタジオ	500円	11:00~脂肪燃焼エアロ
			11:00~12:00	20名	寺尾	
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。	3月 4日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	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。	3月 5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	
6	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11日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	寺尾	
7	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。	3月13日(月)	ワークアウトルーム	500円	
			9:20~10:20	8名	嶋倉	
8	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13日(月)	スタジオ	500円	13:30~かんたんエアロ
			13:30~14:30	20名	嶋倉	
9	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16日(木)	スタジオ	500円	11:30~脂肪燃焼エアロ
			11:30~12:30	20名	寺尾	
10	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18日(土)	スタジオ	500円	11:00~脂肪燃焼エアロ
			11:00~12:00	20名	寺尾	
11	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。	3月18日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	嶋倉	
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。	3月19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	
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。	3月20日(月)	ワークアウトルーム	500円	
			9:20~10:20	8名	嶋倉	
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20日(月)	スタジオ	500円	
			14:30~15:15	10名	嶋倉	
15	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21日(火)	スタジオ	500円	14:30~脂肪燃焼ステップ
			14:30~15:40	20名	寺尾	
16	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25日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	寺尾	
17	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。	3月27日(月)	ワークアウトルーム	500円	
			9:20~10:20	8名	嶋倉	
18	アクアシェイプ	水中で音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼運動、体引き締め運動を行います。体にやさしい水中プログラムです。	3月29日(水)	プール	500円	
			11:15~12:00	20名	嶋倉	
19	冷え解消ヨガ	体が温まるポーズを中心に行い、冷え性改善を目指しましょう。	3月29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。

※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15日(水)13:30から、ビジター2月16日(木)13:30からとさせていただきます。

●2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