

2024年11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。	11月2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	
2	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。	11月2日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	嶋倉	
3	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。	11月3日(日)	スタジオ	500円	14:30~脂肪燃焼ステップ
			14:30~15:40	24名	寺尾	
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。	11月9日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	24名	寺尾	
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。	11月11日(月)	ワークアウトルーム	500円	
			9:20~10:20	8名	嶋倉	
6	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。	11月11日(月)	スタジオ	500円	11:30~腰痛予防体操
			11:30~12:15	10名	嶋倉	
7	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。	11月11日(月)	スタジオ	500円	19:00~脂肪燃焼ステップ
			19:00~20:00	24名	寺尾	
8	姿勢改善教室 美の姿勢を!!	一人ひとりの姿勢の改善をさせていただきます。 身体への意識、捉え方を変えれば姿勢も変わ ります。	11月14日(木)	スタジオ	500円	
			13:30~14:30	12名	前田	
9	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。	11月16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	
10	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。	11月16日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	嶋倉	
11	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。	11月17日(日)	スタジオ	500円	14:30~脂肪燃焼ステップ
			14:30~15:40	24名	寺尾	
12	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。	11月18日(月)	ワークアウトルーム	500円	
			9:20~10:20	8名	嶋倉	
13	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。	11月21日(木)	スタジオ	500円	11:30~かんたんステップ
			11:30~12:30	20名	寺尾	
14	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。	11月23日(土)	スタジオ	500円	14:30~脂肪燃焼ステップ
			14:30~15:30	24名	寺尾	
15	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。	11月25日(月)	ワークアウトルーム	500円	
			9:20~10:20	8名	嶋倉	
16	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 上半身の効かせたい部位を意識して歩きます。	11月25日(月)	プール	500円	10:45~アクアビクス
			10:45~11:30	24名	前田	
17	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。	11月25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	
18	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。	11月29日(金)	スタジオ	500円	11:30~はじめてエアロ
			11:30~12:30	20名	杉林	
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。	11月29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	
20	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。	11月30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	
21	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。	11月30日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	嶋倉	

●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、10月16日(水)13:30から、ビジター10月18日(金)13:30からとさせていただきます。

●10月16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。

常願寺ハイツスポーツ公園

※抽選の結果は後日お知らせ致します。

076-462-1164