

10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 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。	10月 1日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 嶋倉	
2	ポル・ド・ブラ	ヨーロッパで大人気のダンス系コンディショニングプロ グラムです。誰でも無理なく確実にマスターできる構成 になっています。	10月 2日(日) 14:30~15:15	スタジオ 20名	500円 平井	14:30~脂肪燃焼ステップ
3	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。	10月 3日(月) 9:50~10:50	ワークアウトルーム 8名	500円 嶋倉	
4	ボディーリフレッシュ	筋肉のこわばりをほぐし、筋バランスを整えていきま す。体のメンテナンスを行っていくクラスです。	10月 3日(月) 13:30~14:30	スタジオ 15名	500円 嶋倉	13:30~かんたんエアロ
5	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。	10月 3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
6	エアロK-POPビクス	K-POPの曲に合わせてオリジナルの振り付けを楽しみ ましょう♪	10月 7日(金) 18:50~19:50	スタジオ 20名	500円 嶋倉	18:50~かんたんエアロ 19:30~体引き締め体操
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。	10月 8日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 寺尾	
8	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。	10月10日(月) 14:30~15:40	スタジオ 20名	500円 寺尾	14:30~脂肪燃焼ステップ
9	ビューティーヨガ	体幹を使うポーズを中心にいきます。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 体のラインを目指していきます。	10月14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
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。	10月15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
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。	10月15日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 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。	10月16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
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。	10月17日(月) 9:50~10:50	ワークアウトルーム 8名	500円 嶋倉	
14	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。	10月20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
15	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。	10月22日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 寺尾	
16	ビューティーヨガ	体幹を使うポーズを中心にいきます。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 体のラインを目指していきます。	10月26日(水) 19:00~20:00	スタジオ 10名	500円 高岡	19:00~パワーヨガ
17	ボディーリフレッシュ	筋肉のこわばりをほぐし、筋バランスを整えていきま す。体のメンテナンスを行っていくクラスです。	10月27日(木) 13:30~14:30	スタジオ 15名	500円 高岡	
18	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。	10月29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
19	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。	10月29日(土) 15:15~16:00	プール 20名	500円 嶋倉	
20	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。	10月30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
21	エアロK-POPビクス	K-POPの曲に合わせてオリジナルの振り付けを楽しみ ましょう♪嶋倉、高岡の2名によるコラボレッスンです。	10月31日(月) 13:30~14:30	スタジオ 20名	500円 嶋倉・高岡	13:30~かんたんエアロ

●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、9月15日(木)、ビジター9月17日(土)13:30からとさせていただきます。

●9月15日(木)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