

12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	鬼のステップサーキット	シンプルなステップ、筋力トレーニング格闘技運動を行いながら全身のS-UPを目指していきます。	12月 3日(金) 19:00~19:45	スタジオ 20名	500円 嶋倉	19:00~かんたんエアロ
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。めまぐるしいコリオをお楽しみください。	12月 4日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 嶋倉	
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。	12月 6日(月) 10:00~11:00	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	グリッドで硬くなっている筋肉をほぐし、体幹トレーニング、ストレッチで筋肉のアンバランスを整えていきます。	12月 6日(月) 13:30~14:30	スタジオ 15名	500円 嶋倉	13:30~かんたんステップ
5	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。	12月 9日(木) 11:30~12:30	スタジオ 20名	500円 寺尾	11:30~かんたんエアロ
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。	12月11日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 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。	12月13日(月) 10:00~11:00	ワークアウトルーム 8名	500円 嶋倉	
8	柔軟性向上ストレッチ	動的なストレッチを中心に、関節をほぐし、筋温を上げ体のパフォーマンスを高めていきます。ダイエットにもおススメです。	12月13日(月) 14:30~15:15	ワークアウトルーム 7名	500円 嶋倉	
9	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。	12月13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
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。	12月18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。めまぐるしいコリオをお楽しみください。	12月18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中・上級者向けの70分クラスです。	12月19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	柔軟性向上ストレッチ	動的なストレッチを中心に、関節をほぐし、筋温を上げ体のパフォーマンスを高めていきます。ダイエットにもおススメです。	12月20日(月) 14:30~15:15	ワークアウトルーム 7名	500円 嶋倉	
14	クリスマスヨガ	年内最後の屋間のヨガのクラス♪クリスマスソングを聴きながら心地よいリラクゼーションにひたりましょう!!	12月24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
15	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。	12月25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
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。	12月25日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 寺尾	
17	鬼のステップサーキット	シンプルなステップ、筋力トレーニング格闘技運動を行いながら全身のS-UPを目指していきます。	12月26日(日) 11:30~12:15	スタジオ 20名	500円 嶋倉	11:30~かんたんエアロ
18	どきどきコラボステップ	Wリードで行うシンプルなステップのクラスです。二人の個性豊かなレッスンをお楽しみ下さい。	12月27日(月) 13:30~14:30	スタジオ 20名	500円 嶋倉・萩原	13:30~かんたんステップ
19	年越サーキット&ヨガ	ガッツリ動いた後はヨガでリラックス。一度で2倍楽しめるお得なレッスンです。	12月29日(水) 19:00~20:10	スタジオ 20名	500円 嶋倉・高岡	19:00~パワーヨガ
20	年越エアロジョグ	2021年最後のエアロジョグをお楽しみ下さい。	12月30日(木) 11:30~12:30	スタジオ 20名	500円 寺尾	11:30~かんたんエアロ
21	年越ステップ	2021年最後のステップをお楽しみ下さい。	12月30日(木) 14:30~15:40	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。

※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11月15日(月)、ビジター11月17日(水)13:30からとさせていただきます。

●11月15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)

