

2026年7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。	7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	
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。	7月 4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。	7月 5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	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。	7月 9日(木)	スタジオ	500円	11:30～かんたんステップ
			11:30～12:30	12名	前田	
5	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。	7月11日(土)	スタジオ	500円	
			15:15～16:15	24名	寺尾	
6	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。	7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	
7	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。	7月19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	
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。	7月23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	
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。	7月25日(土)	スタジオ	500円	
			15:15～16:15	24名	寺尾	
10	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。	7月27日(月)	スタジオ	500円	19:00～脂肪燃焼ステップ
			19:00～20:00	20名	寺尾	
11	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身体本来の機能を取り戻してし きます。	7月31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	

●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、6月15日(月)13:30から、ビジター6月17日(水)13:30からと
させていただきます。

●6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)