

# 2024年1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	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。	1月 6日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	24名	寺尾	
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。	1月 8日(月)	スタジオ	500円	14:30~脂肪燃焼ステップ
			14:30~15:30	20名	嶋倉	
3	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。	1月10日(水)	プール	500円	
			11:15~12:00	20名	嶋倉	
4	快眠ヨガ	ゆったりとした呼吸、ポーズで心身ともにリラックスし睡眠の質をあげていきましょう。なかなか寝れない、寝つきの悪い方におすすめです♪	1月12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	
5	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。	1月13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	
6	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すすめ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。	1月13日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	嶋倉	
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。	1月14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	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すすめです。	1月15日(月)	ワークアウトルーム	500円	
			9:20~10:20	8名	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。	1月15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	
10	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。	1月20日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	24名	寺尾	
11	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すすめです。	1月22日(月)	ワークアウトルーム	500円	
			9:20~10:20	8名	嶋倉	
12	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、上半身と効かせたい部位を意識して歩きます。	1月22日(月)	プール	500円	10:45~アクアビクス
			10:45~11:30	20名	前田	
13	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。	1月22日(月)	スタジオ	500円	11:30~ひきしめサーキット
			11:30~12:15	10名	嶋倉	
14	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。	1月25日(木)	スタジオ	500円	11:30~脂肪燃焼エアロ
			11:30~12:30	12名	前田	
15	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。	1月26日(金)	スタジオ	500円	19:00~かんたんエアロ 19:40~身体メンテ
			19:00~20:00	20名	嶋倉	
16	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。	1月27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	
17	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すすめ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。	1月27日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	嶋倉	
18	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。	1月28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	
19	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すすめです。	1月29日(月)	ワークアウトルーム	500円	
			9:20~10:20	8名	嶋倉	
20	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。	1月29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	

●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、12月15日(金)13:30から、ビクター12月16日(土)13:30からとさせていただきます。

●12月15日(金)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)