

令和3年2月有料プログラム

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	
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。	2021年2月 1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
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。	2021年2月 4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
ビューティーヨガ 心と体を美しく!!	心と体を美しくをテーマに2月は体温を上げて免疫力を高める`免疫力UPヨガ`を行います。冷え性改善にもおすすめです♪	2021年2月 5日(金) 10:30~11:30	スタジオ 20名	500円 嶋倉・高岡	11:00~かんたんエアロ
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。	2021年2月 6日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 寺尾	
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。	2021年2月 7日(日) 12:30~13:30	スタジオ 20名	500円 寺尾	
知ってなるほど!! お腹が凹む筋トレ	ポッコリ下腹、プロポヨ脇腹、気になるお腹を引き締めるエクササイズを紹介します。	2021年2月 8日(月) 14:45~15:30	スタジオ 20名	500円 嶋倉・萩原	
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。	2021年2月11日(木) 14:30~15:40	スタジオ 20名	500円 寺尾	14:30~脂肪燃焼ステップ
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。	2021年2月13日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 寺尾	
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。	2021年2月19日(金) 19:00~20:00	スタジオ 20名	500円 寺尾	19:00~脂肪燃焼ステップ
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。	2021年2月20日(土) 11:30~12:30	スタジオ 20名	500円 寺尾	11:30~脂肪燃焼エアロ
鬼のサーキット	自体重の筋力トレーニングと有酸素運動(エアロ・ダンス等)を組み合わせたシンプルかつ高強度のダイエットプログラムです。	2021年2月20日(土) 15:15~16:00	スタジオ 20名	500円 嶋倉	
鬼のサーキット	自体重の筋力トレーニングと有酸素運動(エアロ・ダンス等)を組み合わせたシンプルかつ高強度のダイエットプログラムです。	2021年2月22日(月) 19:00~19:45	スタジオ 20名	500円 嶋倉	19:00~かんたんエアロ
知ってなるほど!! お腹が凹む筋トレ	ポッコリ下腹、プロポヨ脇腹、気になるお腹を引き締めるエクササイズを紹介します。	2021年2月23日(火) 12:30~13:15	スタジオ 20名	500円 嶋倉・萩原	
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。	2021年2月23日(火) 14:30~15:30	スタジオ 20名	500円 嶋倉	14:30~脂肪燃焼ステップ
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。	2021年2月27日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 寺尾	
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。	2021年2月28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

★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。

常願寺ハイツスポーツ公園

076-462-1164