

# 12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	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♪	12月 2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
2	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 3日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 寺尾	
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すすめです。	12月 5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。	12月 5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。	12月 5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	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。	12月 9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
7	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10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
8	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。	12月10日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 嶋倉	
9	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。	12月11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
10	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。	12月12日(月) 9:50~10:50	ワークアウトルーム 8名	500円 嶋倉	
11	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15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
12	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17日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 寺尾	
13	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。	12月18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
14	コロナ安心 健康づくり教室 	5名限定でジムを貸切ゆっくり運動を楽しんでいただく事ができます。※60歳以上	12月19日(月) 9:00~10:00	トレーニングジム 5名	1000円 嶋倉	
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24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 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。	12月24日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 嶋倉	
17	コロナ安心 健康づくり教室 	5名限定でジムを貸切ゆっくり運動を楽しんでいただく事ができます。※60歳以上	12月26日(月) 9:00~10:00	トレーニングジム 5名	1000円 嶋倉	
18	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。	12月26日(月) 19:00~20:00	スタジオ 20名	500円 嶋倉	19:00~脂肪燃焼ステップ
19	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。	12月28日(水) 19:00~20:00	スタジオ 10名	500円 高岡	19:00~パワーヨガ
20	ヨガ&リラクゼーション (アロマストレッチ)	呼吸法と全身を調整するポーズを行い心身のストレスを解消するクラスです。	12月29日(木) 14:00~15:00	スタジオ 10名	500円 寺尾	
21	年越しヨガ	呼吸法と全身を調整するポーズを行い心身のストレスを解消するクラスです。	12月30日(金) 13:00~14:00	スタジオ 15名	500円 高岡・小永井	13:15~パワーヨガ
22	年越しステップ	2022年最後のステップをお楽しみ下さい♪	12月30日(金) 14:30~15:40	スタジオ 20名	500円 寺尾	
23	年越しエアロ	エアロで気持ちよく汗を流した後は、108回の腹筋にチャレンジ!!煩惱に打ち勝って新しい年を迎えましょう。	12月30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

●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、11月14日(月)、ビジター11月16日(水)13:30からとさせていただきます。

●11月14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)

常願寺ハイツスポーツ公園

076-462-1164