

2025年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	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6日(土)	スタジオ	500円	
			15:15～16:15	24名	寺尾	
2	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。	12月8日(月)	スタジオ	500円	11:30～体引き締め体操
			11:30～12:15	10名	嶋倉	
3	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。	12月8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	
4	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	
5	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。あつ!と驚く動きの変化をお楽しみください。	12月13日(土)	スタジオ	500円	
			15:15～16:15	20名	嶋倉	
6	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	
7	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18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	
8	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。	12月19日(金)	スタジオ	500円	19:00～かんたんエアロ 19:35～体引き締め体操
			19:00～20:00	20名	嶋倉	
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。	12月20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。	12月22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	無料お試しプログラム！ 太極拳舞	太極拳の動きを元に、音楽に合わせてゆったり体を動かし、バランス力強化、体幹、脚腰の強化をおこなっていく新感覚のプログラムです。	12月25日(木)	スタジオ	無料	
			13:30～14:30	15名	ラム	
12	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体本来の機能を取り戻していきます。	12月26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	
13	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	
14	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。あつ!と驚く動きの変化をお楽しみください。	12月27日(土)	スタジオ	500円	
			15:15～16:15	20名	嶋倉	
15	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	

- 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ください。
- 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15日(土)13:30から、ビジター11月17日(月)13:30からとさせていただきます。
- 11月15日(土)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。
常願寺ハイツスポーツ公園
※抽選の結果は後日お知らせ致します。
076-462-1164