

# 2024年4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	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。	4月1日(月) 11:30~12:15	スタジオ 10名	500円 嶋倉	11:30~ひきしめサーキット
2	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。	4月6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
3	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。	4月6日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 嶋倉	
4	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。	4月7日(日) 14:30~15:40	スタジオ 24名	500円 寺尾	14:30~脂肪燃焼ステップ
5	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ススメです。	4月8日(月) 9:20~10:20	ワークアウトルーム 8名	500円 嶋倉	
6	エアロ&シェイプ	エアロピ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。	4月11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
7	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。	4月13日(土) 15:15~16:15	スタジオ 24名	500円 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ススメです。	4月15日(月) 9:20~10:20	ワークアウトルーム 8名	500円 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。	4月15日(月) 19:00~20:00	スタジオ 24名	500円 寺尾	19:00~脂肪燃焼ステップ
10	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。	4月20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
11	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。	4月20日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 嶋倉	
12	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。	4月21日(日) 14:30~15:40	スタジオ 24名	500円 寺尾	14:30~脂肪燃焼ステップ
13	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ススメです。	4月22日(月) 9:20~10:20	ワークアウトルーム 8名	500円 嶋倉	
14	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、下半身上半身の効かせたい部位を意識して歩きます。	4月22日(月) 10:45~11:30	スタジオ 24名	500円 前田	10:45~アクアピクス
15	エアロJ-POPピクス	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。	4月22日(月) 13:30~14:30	スタジオ 20名	500円 嶋倉	13:30~かんたんエアロ
16	姿勢改善教室 美の姿勢を!!	一人ひとりの姿勢の改善をさせていただきます。身体への意識、捉え方を変えれば姿勢も変わります。	4月25日(木) 13:30~14:30	スタジオ 12名	500円 前田	
17	エアロJ-POPピクス	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。	4月26日(金) 19:00~20:00	スタジオ 20名	500円 嶋倉	19:00~かんたんエアロ 19:35~体引締め体操
18	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。	4月27日(土) 15:15~16:15	スタジオ 24名	500円 寺尾	
19	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。	4月29日(月) 14:30~15:40	スタジオ 24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、3月15日(金)13:30から、ビジター3月17日(日)13:30からとさせていただきます。

●3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致します。

常願寺ハイソスポーツ公園

076-462-1164