

令和3年8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	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。	8月1日(日)	スタジオ	500円	14:30～脂肪燃焼ステップ
			14:30～15:40	20名	寺尾	
2	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。	8月2日(月)	スタジオ	500円	13:30～かんたんステップ
			13:30～14:30	15名	嶋倉	
3	ビューティーヨガ 心と体を美しく!!	8月のテーマは”くびれ”です☆ウエストを引き締める効果の高い伸ばす、縮める、ひねるポーズを中心に行い、一緒にスタイルアップを目指しましょう!!	8月6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	
4	鬼のダンベル サーキット	鬼のサーキットのダンベル編です。夏に向けて引き締まったメリハリBODYを目指してトレーニングを行っていきましょう。	8月6日(金)	スタジオ	500円	19:00～かんたんエアロ
			19:00～19:45	20名	嶋倉	
5	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。	8月7日(土)	スタジオ	500円	
			15:15～16:15	20名	寺尾	
6	鬼のステップ サーキット	鬼のサーキットにステップ編が仲間入り。シンプルなステップ、格闘技、筋トレで全身のS-UPを行いましょ。	8月8日(日)	スタジオ	500円	11:30～かんたんエアロ
			11:30～12:15	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。	8月9日(月)	スタジオ	500円	14:30～脂肪燃焼ステップ
			14:30～15:40	20名	寺尾	
8	プールサイド デトックスヨガ	高温、多湿の環境の中で行うヨガです。発汗量No.1デトックス効果抜群のヨガです。	8月11日(水)	プール	1000円	
			12:15～13:15	15名	嶋倉	
9	鬼のステップ サーキット	鬼のサーキットにステップ編が仲間入り。シンプルなステップ、格闘技、筋トレで全身のS-UPを行いましょ。	8月12日(木)	スタジオ	500円	
			12:45～13:30	20名	嶋倉	
10	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。	8月12日(木)	スタジオ	500円	
			14:00～15:00	15名	嶋倉	
11	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。	8月14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	
12	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。	8月14日(土)	スタジオ	500円	
			15:15～16:15	20名	嶋倉	
13	大人のラジオ体操	今回はまぼろしのメニュー”ラジオ体操第3”を中心に行っていきます。ラジオ体操の新感覚をお楽しみ下さい。	8月16日(月)	スタジオ	500円	
			14:45～15:30	20名	嶋倉	
14	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。	8月16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	
15	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。	8月19日(木)	スタジオ	500円	11:30～かんたんエアロ
			11:30～12:30	20名	寺尾	
16	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。	8月21日(土)	スタジオ	500円	
			15:15～16:15	20名	寺尾	
17	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。	8月22日(日)	スタジオ	500円	14:30～脂肪燃焼ステップ
			14:30～15:40	20名	寺尾	
18	柔軟性向上ストレッチ	動的なストレッチを中心に行い、関節をほぐし、筋温を上げ体のパフォーマンスを高めていきます。ダイエットにもおススメです。	8月23日(月)	スタジオ	500円	
			14:45～15:30	15名	嶋倉	
19	ビューティーヨガ 心と体を美しく!!	8月のテーマは”くびれ”です☆ウエストを引き締める効果の高い伸ばす、縮める、ひねるポーズを中心に行い、一緒にスタイルアップを目指しましょう!!	8月25日(水)	スタジオ	500円	19:00～パワーヨガ
			19:00～20:00	10名	高岡	
20	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。	8月28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	
21	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。	8月28日(土)	スタジオ	500円	
			15:15～16:15	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。

※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7月15日(木)、ビジター7月17日(土)13:30からとさせていただきます。

●7月15日(木)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