

令和3年5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	エアロJ-POPビクス	昭和、平成のヒット曲に合わせて楽しく踊りましょう。ファインソングはカラオケの定番曲で大盛り上がりです。	2021年5月 1日(土)	スタジオ	500円	GWのタイムテーブルをご確認ください
			11:30~12:30	20名	嶋倉	
2	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5月 1日(土)	スタジオ	500円	GWのタイムテーブルをご確認ください
			15:15~16:15	20名	嶋倉	
3	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。	2021年5月 2日(日)	スタジオ	500円	GWのタイムテーブルをご確認ください
			11:30~12:15	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。	2021年5月 3日(月)	スタジオ	500円	GWのタイムテーブルをご確認ください
			13:00~14:00	20名	寺尾	
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。	2021年5月 4日(火)	スタジオ	500円	GWのタイムテーブルをご確認ください
			11:00~12:00	20名	寺尾	
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。	2021年5月 5日(水)	スタジオ	500円	GWのタイムテーブルをご確認ください
			14:30~15:40	20名	寺尾	
7	ビューティーヨガ 心と体を美しく!!	5月のテーマは”小顔”デコルテラインを整えるポーズを中心に進め最後はセルフフェイスマッサージを行うリフレッシュ系のヨガです。	2021年5月 7日(金)	スタジオ	500円	11:00~かんたんエアロ
			10:30~11:30	20名	高岡	
8	エアロJ-POPビクス	昭和、平成のヒット曲に合わせて楽しく踊りましょう。ファインソングはカラオケの定番曲で大盛り上がりです。	2021年5月 7日(金)	スタジオ	500円	19:00~かんたんエアロ
			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。	2021年5月 8日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	寺尾	
10	お腹が凹む 筋トレスペシャル!!	ポッコリ下腹、プロポヨ脇腹、撃退メニューでウエストまわりをガツンと引き締めます。	2021年5月 9日(日)	スタジオ	500円	
			15:45~16:30	20名	嶋倉	
11	集まれハイツの森のヨガ	外でのヨガです。山の景色を見ながら、新鮮な空気を味わいながらヨガを楽しみましょう♪※雨天時はプールサイドデトックスヨガに変更となります。	2021年5月10日(月)	ちびっこ広場	1000円	
			9:00~10:00	20名	嶋倉・高岡	
12	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5月10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	
13	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5月13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	
14	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5月15日(土)	スタジオ	500円	11:30~脂肪燃焼エアロ
			11:30~12:30	20名	寺尾	
15	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5月15日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	嶋倉	
16	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5月16日(日)	スタジオ	500円	14:30~脂肪燃焼ステップ
			14:30~15:30	20名	寺尾	
17	お腹が凹む 筋トレスペシャル!!	ポッコリ下腹、プロポヨ脇腹、撃退メニューでウエストまわりをガツンと引き締めます。	2021年5月17日(月)	スタジオ	500円	
			14:45~15:30	20名	嶋倉	
18	ビューティーヨガ 心と体を美しく!!	5月のテーマは”小顔”デコルテラインを整えるポーズを中心に進め最後はセルフフェイスマッサージを行うリフレッシュ系のヨガです。	2021年5月19日(水)	スタジオ	500円	19:00~パワーヨガ
			19:00~20:00	20名	高岡	
19	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5月22日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	寺尾	
20	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5月24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	
21	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。	2021年5月27日(木)	プール	1000円	
			12:30~13:30	20名	嶋倉	
22	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5月27日(木)	スタジオ	500円	
			14:00~15:00	15名	嶋倉	
23	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5月29日(土)	スタジオ	500円	11:30~脂肪燃焼エアロ
			11:30~12:30	20名	寺尾	
24	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5月30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	

★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4月15日(木)、ビジター4月17日(土)13:30からとさせていただきます。

常願寺ハイツスポーツ公園
076-462-1164