

2022年1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&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。	1月 6日(木)	スタジオ	500円	11:30~脂肪燃焼エアロ
			11:30~12:30	20名	寺尾	
2	ゆら・バラ・ヨガ	ゆらゆら揺れる体のバランスを取り、上手くコントロールしながらポーズをすすめていきます。初めての方でも、楽しみながら行えるクラスです。	1月 7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	
3	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。	1月 8日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	寺尾	
4	鬼のステップサーキット	シンプルなステップ、筋力トレーニング格闘技運動を行いながら全身のS-UPを目指していきます。	1月 9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	
5	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。	1月10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	
6	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。	1月13日(木)	スタジオ	500円	
			13:30~14:30	15名	嶋倉	
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。	1月15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	
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。	1月15日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	嶋倉	
9	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。	1月17日(月)	ワークアウトルーム	500円	
			10:00~11:00	8名	嶋倉	
10	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。	1月17日(月)	ワークアウトルーム	500円	
			14:30~15:15	7名	嶋倉	
11	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。	1月17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	
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。	1月22日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	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。	1月23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	
14	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。	1月24日(月)	ワークアウトルーム	500円	13:30~かんたんエアロ
			13:30~14:30	8名	嶋倉	
15	ゆら・バラ・ヨガ	ゆらゆら揺れる体のバランスを取り、上手くコントロールしながらポーズをすすめていきます。初めての方でも、楽しみながら行えるクラスです。	1月26日(水)	スタジオ	500円	19:00~パワーヨガ
			19:00~20:00	10名	高岡	
16	鬼のステップサーキット	シンプルなステップ、筋力トレーニング格闘技運動を行いながら全身のS-UPを目指していきます。	1月28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	
17	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。	1月29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	
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。	1月29日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	嶋倉	
19	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。	1月31日(月)	ワークアウトルーム	500円	
			14:30~15:15	7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12月15日(水)、ビジター12月17日(金)13:30からとさせていただきます。

●12月15日(水)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)