

# 6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。	6月 3日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	寺尾	
2	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すすめです。	6月 5日(月)	ワークアウトルーム	500円	
			9:20~10:20	8名	嶋倉	
3	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。	6月 5日(月)	スタジオ	500円	11:30~ひきしめサーキット
			11:30~12:15	10名	嶋倉	
4	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。	6月 7日(水)	スタジオ	500円	18:45~かんたんステップ 19:30~パワーヨガ
			19:00~20:00	20名	寺尾	
5	ビューティーヨガ	方まわりをほぐすポーズを中心に行い、肩こり・頭痛など季節の変わり目の体の不調を改善します。最後はヘッドマッサージでスッキリ体を整えていきましょう!!	6月 9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	
6	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。	6月10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	
7	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。	6月10日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	嶋倉	
8	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。	6月11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	
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すすめです。	6月12日(月)	ワークアウトルーム	500円	
			9:20~10:20	8名	嶋倉	
10	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。	6月15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	
11	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。	6月17日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	寺尾	
12	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すすめです。	6月19日(月)	ワークアウトルーム	500円	
			9:20~10:20	8名	嶋倉	
13	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。	6月19日(月)	スタジオ	500円	
			14:30~15:15	10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。	6月19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	エアロジョグ	ジョギングやジャンプを含む上級クラスです。	6月24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	
16	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。	6月24日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	嶋倉	
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。	6月25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	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。	6月26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	
19	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。	6月30日(金)	スタジオ	500円	18:50~かんたんエアロ 19:30~体引き締め体操
			19:00~20:00	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。

※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、5月15日(月)13:30から、ビクター5月17日(水)13:30からとさせていただきます。

●5月15日(月)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