

# 11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	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。	11月 3日(木) 14:30~15:30	スタジオ 20名	500円 寺尾	14:30~脂肪燃焼ステップ
2	エアロK-POPビクス	K-POPの曲に合わせてオリジナルの振り付けを楽しみましょう♪	11月 4日(金) 18:50~19:50	スタジオ 20名	500円 嶋倉	18:50~かんたんエアロ 19:30~体引き締め体操
3	ポル・ド・ブラ	ヨーロッパで大人気のダンス系コンディショニングプログラムです。誰でも無理なく確実にマスターできる構成になっています。	11月 5日(土) 14:30~15:15	スタジオ 20名	500円 平井	14:00~パワーヨガ
4	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オススメです。	11月 7日(月) 9:50~10:50	ワークアウトルーム 8名	500円 嶋倉	
5	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。	11月 7日(月) 13:30~14:30	スタジオ 15名	500円 嶋倉	13:30~かんたんエアロ
6	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。	11月 7日(月) 19:00~20:00	スタジオ 20名	500円 寺尾	19:00~脂肪燃焼ステップ
7	快眠ヨガ	ゆったりとした呼吸、ポーズで心身ともにリラックスし睡眠の質をあげていきましょう。なかなか寝れない、寝つきの悪い方におすすめです。	11月11日(金) 11:30~12:30	スタジオ 10名	500円 高岡	11:30~かんたんエアロ
8	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。	11月12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
9	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すすめ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。	11月12日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 嶋倉	
10	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。	11月13日(日) 14:30~15:40	スタジオ 20名	500円 寺尾	14:30~脂肪燃焼ステップ
11	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オススメです。	11月14日(月) 9:50~10:50	ワークアウトルーム 8名	500円 嶋倉	
12	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。	11月17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
13	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。	11月19日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 寺尾	
14	コロナ安心 健康づくり教室	🍃 5名限定でジムを貸切ゆっくり運動を楽しんでいただく事ができます。※60歳以上	11月21日(月) 9:00~10:00	トレーニングジム 5名	1000円 嶋倉	
15	アクアシェイプ	水中で音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼運動、体引き締め運動を行います。体にやさしい水中プログラムです。	11月23日(水) 11:00~11:45	プール 20名	500円 嶋倉	
16	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。	11月23日(水) 14:30~15:40	スタジオ 20名	500円 寺尾	14:30~脂肪燃焼ステップ
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。	11月26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
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すすめ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。	11月26日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 嶋倉	
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。	11月27日(日) 14:30~15:40	スタジオ 20名	500円 寺尾	14:30~脂肪燃焼ステップ
20	コロナ安心 健康づくり教室	🍃 5名限定でジムを貸切ゆっくり運動を楽しんでいただく事ができます。※60歳以上	11月28日(月) 9:00~10:00	トレーニングジム 5名	1000円 嶋倉	
21	快眠ヨガ	ゆったりとした呼吸、ポーズで心身ともにリラックスし睡眠の質をあげていきましょう。なかなか寝れない、寝つきの悪い方におすすめです。	11月30日(水) 19:00~20:00	スタジオ 10名	500円 高岡	19:00~パワーヨガ

●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、10月15日(土)、ビジター10月17日(月)13:30からとさせていただきます。

●10月15日(土)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