

令和3年1月有料プログラム

| 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 | |
| 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1月 4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 | |
| 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1月 9日(土) | スタジオ | 500円 | |
| | | 15:15~16:15 | 20名 | 寺尾 | |
| 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1月10日(日) | スタジオ | 500円 | 11:30~かんたんエアロ |
| | | 11:30~12:30 | 20名 | 寺尾 | |
| 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1月11日(月) | スタジオ | 500円 | 14:30~脂肪燃焼ステップ |
| | | 14:30~15:30 | 20名 | 嶋倉 | |
| 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1月14日(木) | スタジオ | 500円 | |
| | | 13:30~14:30 | 15名 | 嶋倉 | |
| 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1月15日(金) | スタジオ | 500円 | 19:00~脂肪燃焼ステップ |
| | | 19:00~20:00 | 20名 | 寺尾 | |
| 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1月16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 | |
| 鬼のサーキット | 自体重の筋力トレーニングと有酸素運動(エアロ・ダンス等)を組み合わせたシンプルかつ高強度のダイエットプログラムです。 | 2021年1月16日(土) | スタジオ | 500円 | |
| | | 15:15~16:00 | 20名 | 嶋倉 | |
| 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1月21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 | |
| 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1月23日(土) | スタジオ | 500円 | |
| | | 15:15~16:15 | 20名 | 寺尾 | |
| 鬼のサーキット | 自体重の筋力トレーニングと有酸素運動(エアロ・ダンス等)を組み合わせたシンプルかつ高強度のダイエットプログラムです。 | 2021年1月25日(月) | スタジオ | 500円 | 19:00~かんたんエアロ |
| | | 19:00~19:45 | 20名 | 嶋倉 | |
| 腰痛予防、改善ヨガ | 腰痛予防、改善を目的に呼吸法、ポーズを行うヨガです。 | 2021年1月28日(木) | スタジオ | 500円 | |
| | | 13:30~14:30 | 15名 | 嶋倉 | |
| 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1月31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。

常願寺ハイツスポーツ公園

076-462-1164