

# 令和3年10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	ビューティーヨガ 心と体を美しく!!	10月のテーマは”くびれ”です☆ウエストを引き締める効果の高い伸ばす、縮める、ひねるポーズを中心に行い、一緒にスタイルアップを目指しましょう!!	10月 8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	
2	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。	10月 9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	
3	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。	10月 9日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	嶋倉	
4	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。	10月10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	
5	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。	10月11日(月)	ワークアウトルーム	500円	
			14:45~15:30	7名	嶋倉	
6	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。	10月14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	
7	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。	10月15日(金)	ワークアウトルーム	500円	
			14:15~15:00	7名	嶋倉	
8	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。	10月16日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	寺尾	
9	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。	10月23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	
10	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。	10月23日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	嶋倉	
11	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。	10月24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	
12	ビューティーヨガ 心と体を美しく!!	10月のテーマは”くびれ”です☆ウエストを引き締める効果の高い伸ばす、縮める、ひねるポーズを中心に行い、一緒にスタイルアップを目指しましょう!!	10月27日(水)	スタジオ	500円	19:00~パワーヨガ
			19:00~20:00	10名	高岡	
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。	10月30日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	寺尾	
14	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。	10月31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	

●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10月1日(金)、ビジター10月2日(土)13:30からとさせていただきます。

●10月1日(金)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

