

2025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	A HAPPY New Year ステップ！！	2026年初ステップをお楽しみください。	1月4日(日) 14:30~15:40	スタジオ 24名	500円 寺尾	14:30~脂肪燃焼ステップ
2	正月太り解消 水中ウォーキング	お正月に食べた分を消費しましょう！ 脂肪燃焼を目的とした、運動量多めの水中 ウォーキングです。	1月9日(金) 19:30~20:00	プール 15名	500円 有井	
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10日(土) 15:15~16:15	スタジオ 24名	500円 寺尾	
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。	1月12日(月) 14:30~15:40	スタジオ 24名	500円 寺尾	14:30~脂肪燃焼ステップ
5	エアロヨガ	ジョギングやジャンプを含む上級クラスです。	1月17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
6	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。あつ!と驚く動きの変化をお楽しみください。	1月17日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 鳴倉	
7	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18日(日) 14:30~15:40	スタジオ 24名	500円 寺尾	14:30~脂肪燃焼ステップ
8	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。	1月19日(月) 11:30~12:15	スタジオ 10名	500円 鳴倉	11:30~体引き締め体操
9	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。	1月19日(月) 13:30~14:30	スタジオ 20名	500円 鳴倉	13:30~かんたんエアロ
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。	1月22日(木) 11:30~12:30	スタジオ 20名	500円 寺尾	11:30~かんたんステップ
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。	1月24日(土) 15:15~16:15	スタジオ 24名	500円 寺尾	
12	無料お試しプログラム！ 太極拳舞	太極拳の動きを元に、音楽に合わせてゆったり体を動 かし、バランス力強化、体幹、脚腰の強化をおこなって いく新感覚のプログラムです。	1月29日(木) 13:30~14:30	スタジオ 15名	無料 ラム	
13	癒しのヨガ	深い呼吸で精神のリラックスをはかり、アーサナで 筋肉のこわばりをほぐし体本来の機能を取り戻して いきます。	1月30日(金) 11:30~12:30	スタジオ 20名	500円 杉林	11:30~はじめてエアロ
14	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。	1月30日(金) 13:30~14:45	スタジオ 10名	500円 鳴倉	13:30~スタイルアップヨガ
15	エアロヨガ	ジョギングやジャンプを含む上級クラスです。	1月31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
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。あつ!と驚く動きの変化をお楽しみください。	1月31日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 鳴倉	

●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ください。

●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、12月15日(月)13:30から、ビジター12月17日(水)13:30からとさせていただきます。

●12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致します。

常願寺ハイツスポーツ公園

076-462-1164