

# 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<br>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)     | スタジオ | 500円 | 14:30～脂肪燃烧ステップ  |
|    |                            |   | 14:30～15:40 | 24名  | 寺尾   |                 |
| 2  | 正月太り解消<br>水中ウォーキング         | お正月に食べた分を消費しましょう！<br>脂肪燃烧を目的とした、運動量多めの水中<br>ウォーキングです。                   | 1月9日(金)     | プール  | 500円 |                 |
|    |                            |   | 19:30～20:00 | 15名  | 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<br>できる中・上級クラスです。                                | 1月10日(土)    | スタジオ | 500円 |                 |
|    |                            |   | 15:15～16:15 | 24名  | 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<br>向けの70分クラスです。                               | 1月12日(月)    | スタジオ | 500円 | 14:30～脂肪燃烧ステップ  |
|    |                            |   | 14:30～15:40 | 24名  | 寺尾   |                 |
| 5  | 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。   | 1月17日(土)    | スタジオ | 500円 | 11:00～脂肪燃烧エアロ   |
|    |                            |   | 11:00～12:00 | 20名  | 寺尾   |                 |
| 6  | ステップ<br>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<br>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)    | スタジオ | 500円 |                 |
|    |                            |   | 15:15～16:15 | 20名  | 嶋倉   |                 |
| 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<br>向けの70分クラスです。                               | 1月18日(日)    | スタジオ | 500円 | 14:30～脂肪燃烧ステップ  |
|    |                            |   | 14:30～15:40 | 24名  | 寺尾   |                 |
| 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<br>運動で気になるお腹まわりをシェイプアップしてい<br>きます。             | 1月19日(月)    | スタジオ | 500円 | 11:30～体引き締め体操   |
|    |                            |   | 11:30～12:15 | 10名  | 嶋倉   |                 |
| 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<br>口ずさみながら楽しく踊りましょう。                               | 1月19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   |                 |
| 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<br>クラスです。シェイプアップにも効果的です。                          | 1月22日(木)    | スタジオ | 500円 | 11:30～かんたんステップ  |
|    |                            |   | 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<br>できる中・上級クラスです。                                | 1月24日(土)    | スタジオ | 500円 |                 |
|    |                            |   | 15:15～16:15 | 24名  | 寺尾   |                 |
| 12 | 無料お試しプログラム！<br>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<br>かし、バランス力強化、体幹、脚腰の強化をおこなっ<br>ていく新感覚のプログラムです。 | 1月29日(木)    | スタジオ | 無料   |                 |
|    |                            |   | 13:30～14:30 | 15名  | 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<br>筋肉のこわばりをほぐし体本来の機能を取り戻して<br>いきます。             | 1月30日(金)    | スタジオ | 500円 | 11:30～はじめてエアロ   |
|    |                            |   | 11:30～12:30 | 20名  | 杉林   |                 |
| 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<br>運動で気になるお腹まわりをシェイプアップしてい<br>きます。             | 1月30日(金)    | スタジオ | 500円 | 13:30～スタイルアップヨガ |
|    |                            |   | 13:30～14:45 | 10名  | 嶋倉   |                 |
| 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。   | 1月31日(土)    | スタジオ | 500円 | 11:00～脂肪燃烧エアロ   |
|    |                            |   | 11:00～12:00 | 20名  | 寺尾   |                 |
| 16 | ステップ<br>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<br>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)    | スタジオ | 500円 |                 |
|    |                            |   | 15:15～16:15 | 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。
- 常願寺ハイツスポーツ公園
- ※抽選の結果は後日お知らせ致します。
- 076-462-1164