

# 2025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	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。	10月3日(金)	スタジオ	500円	13:30～スタイルアップヨガ
			13:30～14:15	10名	嶋倉	
2	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。	10月4日(土)	スタジオ	500円	
			15:15～16:15	20名	嶋倉	
3	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5日(日)	スタジオ	500円	14:30～脂肪燃焼ステップ
			14:30～15:40	24名	寺尾	
4	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11日(土)	スタジオ	500円	
			15:15～16:15	24名	寺尾	
5	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13日(月)	スタジオ	500円	14:30～脂肪燃焼ステップ
			14:30～15:40	24名	寺尾	
6	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18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	
7	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。	10月18日(土)	スタジオ	500円	
			15:15～16:15	20名	嶋倉	
8	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19日(日)	スタジオ	500円	14:30～脂肪燃焼ステップ
			14:30～15:40	24名	寺尾	
9	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。	10月20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	
10	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。	10月20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	
11	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23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	
12	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25日(土)	スタジオ	500円	
			15:15～16:15	24名	寺尾	
13	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。	10月27日(月)	スタジオ	500円	19:00～脂肪燃焼ステップ
			19:00～20:00	20名	寺尾	
14	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。	10月31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	
15	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。	10月31日(金)	スタジオ	500円	19:00～かんたんエアロ 19:35～体引き締め体操
			19:00～20:00	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、9月17日(水)13:30から、ビジター9月19日(金)13:30からとさせていただきます。

●9月17日(水)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