

# 9月有料プログラム

NO	プログラム名	内容	実施日 時間	場所 定員	料金 担当	クローズレッスン
1	ビューティーヨガ	体幹を使うポーズを中心にいきます。ソフトジム(ボール)を使ってポーズをとり身体を引き締め、きれいな身体のラインを目指していきます。	9月 2日(金) 11:30~12:30	スタジオ 10名	500円 高岡	11:30~かんたんエアロ
2	エアロK-POPビクス	K-POPの曲に合わせてオリジナルの振り付けを楽しみましょう♪	9月 2日(金) 18:50~19:50	スタジオ 20名	500円 嶋倉	18:50~かんたんエアロ 19:40~体引き締め体操
3	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。	9月 3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
4	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。あっ!!と驚く動きの変化をお楽しみください。	9月 3日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 嶋倉	
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。	9月 4日(日) 14:30~15:40	スタジオ 20名	500円 寺尾	14:30~脂肪燃焼ステップ
6	体元気!!筋育運動塾	座位を中心に筋肉を育てる運動を行っていきます。膝 や腰に痛みがある方でも無理なく行える内容です。運 動が初めての方にもおススメです。	9月 5日(月) 9:50~10:50	ワークアウトルーム 8名	500円 嶋倉	
7	ボディーリフレッシュ	筋肉のこわばりをほぐし、筋バランスを整えていきま す。体のメンテナンスを行っていくクラスです。	9月 5日(月) 13:30~14:30	スタジオ 15名	500円 嶋倉	13:30~かんたんエアロ
8	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。	9月 8日(木) 11:30~12:30	スタジオ 20名	500円 寺尾	11:30~脂肪燃焼エアロ
9	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。	9月10日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 寺尾	
10	体元気!!筋育運動塾	座位を中心に筋肉を育てる運動を行っていきます。膝 や腰に痛みがある方でも無理なく行える内容です。運 動が初めての方にもおススメです。	9月12日(月) 9:50~10:50	ワークアウトルーム 8名	500円 嶋倉	
11	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。	9月12日(月) 19:00~20:00	スタジオ 20名	500円 寺尾	19:00~脂肪燃焼ステップ
12	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。	9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
13	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。あっ!!と驚く動きの変化をお楽しみください。	9月17日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 嶋倉	
14	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。	9月18日(日) 14:30~15:40	スタジオ 20名	500円 寺尾	14:30~脂肪燃焼ステップ
15	エアロK-POPビクス	K-POPの曲に合わせてオリジナルの振り付けを楽しみ ましょう♪	9月19日(月) 14:30~15:30	スタジオ 20名	500円 嶋倉	14:30~脂肪燃焼ステップ
16	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。	9月23日(金) 14:30~15:40	スタジオ 20名	500円 寺尾	14:30~脂肪燃焼ステップ
17	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。	9月24日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 寺尾	
18	パーソナルストレッチ	マンツーマンでのストレッチを行います。肩こり改善、 姿勢改善などご要望に合わせたストレッチを提供させ ていただきます。※要予約(予約の際に時間の指定を お願い致します。)	9月26日(月) 14:40~15:10 30分 14:40~15:25 45分	ワークアウトルーム 1名	30分 3000円 45分 4000円 嶋倉	
19	ビューティーヨガ	体幹を使うポーズを中心にいきます。ソフトジム(ボール)を 使ってポーズをとり身体を引き締め、きれいな身体のライン を目指していきます。	9月28日(水) 19:00~20:00	スタジオ 10名	500円 高岡	19:00~パワーヨガ
20	ボディーリフレッシュ	筋肉のこわばりをほぐし、筋バランスを整えていきま す。体のメンテナンスを行っていくクラスです。	9月29日(木) 13:30~14:30	スタジオ 15名	500円 高岡	

- 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。  
※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、8月15日(月)、ビジター8月17日(水)13:30からとさせていただきます。
- 8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いたします(ご不明な点は寺尾まで)