

2026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)	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 水中ウォーキング	お正月に食べた分を消費しましょう！ 脂肪燃烧を目的とした、運動量多めの水中 ウォーキングです。	1月9日(金)	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 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 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 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)	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 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 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)	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 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 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 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！ 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)	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 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)	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 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)	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	
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 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)	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