

# 8月有料プログラム

NO	プログラム名	内容	実施日	場所	料金	クローズレッシン
			時間	定員	担当	
1	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。	8月 1日(月)	ワークアウトルーム	500円	
			9:50~10:50	8名	嶋倉	
2	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。	8月 1日(月)	スタジオ	500円	13:30~かんたんエアロ
			13:30~14:30	15名	嶋倉	
3	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。	8月 1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	
4	ビューティーヨガ	体幹を使うポーズを中心に行います。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。夏に向けて美ボディを作りましょう♪	8月 5日(金)	スタジオ	500円	11:30~かんたんエアロ
			11:30~12:30	10名	高岡	
5	ボディメイクサーキット	踏み台昇降運動、引き締め運動、格闘技運動を行いながら全身のS-UPを目指していきます。	8月 5日(金)	スタジオ	500円	18:50~かんたんエアロ 19:40~体引き締め体操
			19:00~19:45	20名	嶋倉	
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。	8月 6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。あっ!!と驚く動きの変化をお楽しみください。	8月 6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。	8月 7日(日)	スタジオ	500円	14:30~脂肪燃焼ステップ
			14:30~15:40	20名	寺尾	
9	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。	8月 8日(月)	ワークアウトルーム	500円	
			9:50~10:50	8名	嶋倉	
10	アクアシェイプ	水中で音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼運動、体引き締め運動を行います。体にやさしい水中プログラムです。	8月10日(水)	プール	500円	
			11:15~12:00	20名	嶋倉	
11	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。	8月11日(木)	スタジオ	500円	14:30~脂肪燃焼ステップ
			14:30~15:40	20名	寺尾	
12	極上リラックス	ストレッチポールを使い体をゆるめて、ほぐしていきます。心地よい体の感覚を味わってみてください。	8月12日(金)	ワークアウトルーム	500円	
			12:15~13:00	7名	嶋倉	
13	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。	8月13日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	寺尾	
14	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。	8月18日(木)	スタジオ	500円	11:30~脂肪燃焼エアロ
			11:30~12:30	20名	寺尾	
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。	8月20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	
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。あっ!!と驚く動きの変化をお楽しみください。	8月20日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	嶋倉	
17	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。	8月21日(日)	スタジオ	500円	14:30~脂肪燃焼ステップ
			14:30~15:40	20名	寺尾	
18	極上リラックス	ストレッチポールを使い体をゆるめて、ほぐしていきます。心地よい体の感覚を味わってみてください。	8月22日(月)	ワークアウトルーム	500円	
			14:30~15:15	7名	嶋倉	
19	ビューティーヨガ	体幹を使うポーズを中心に行います。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。夏に向けて美ボディを作りましょう♪	8月24日(水)	スタジオ	500円	19:00~パワーヨガ
			19:00~20:00	10名	高岡	
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。	8月25日(木)	スタジオ	500円	
			13:30~14:30	15名	高岡	
21	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。	8月27日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	寺尾	
22	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。)	8月29日(月)	ワークアウトルーム	30分 3000円 45分 4000円	
			14:40~15:10 30分 14:40~15:25 45分	1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、7月15日(金)、ビジター7月17日(日)13:30からとさせていただきます。

●7月15日(金)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)

常願寺ハイツスポーツ公園

076-462-1164