2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 上アロピクス後に筋力強化エグササバを行うクラスです。 シェイプアップにも効果的です。
1 エアロ&シェイプ シェイプアップにも効果的です。 11:30~12:30 20名 寺尾 11:30~18ib燃焼エアロ
2 ゆら・バラ・ヨガ ゆらゆら掘れる体のパランスを取り、上手〈コントロールしながらボーズをすずめていきます。初めての方でも、楽しみながら行えるクラスです。
2 ゆら・バラ・ヨガ ルしながらボーズをすすめていきます。初めての方でも、楽しみながら行えるクラスです。 11:30~12:30 10名 高岡 11:30~かんたんエアロ 3 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まうか。 2月 4日(金) スタジオ 500円 19:00~かんたんエアロ 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。 2月 5日(土) スタジオ 500円 19:00~かんたんエアロ 5 パーソナルレッスン どんな要望にもお応え致します。泳げない方でも大歓迎です!! 2月 7日(月) プール 5000円 13:30~かんたんエアロ 6 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。 2月 7日(月) スタジオ 500円 13:30~かんたんエアロ 7 ステップ マーリンシューランド 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 マーリスンです。めまぐるしいコリオをお楽しみください。 2月11日(金) スタジオ 500円 14:30~脂肪燃焼ステック コンジョインステップ マーリンがラーンを組み合わせた中・上級者 2月12日(土) スタジオ 500円 11:00~脂肪燃焼エアロ 9 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 2月13日(日) スタジオ 500円 14:30~脂肪燃焼ステッ
3 エアロK-POPビクス ましょう♪ 19:00~20:00 20名 嶋倉 19:00~かんたんエアロ ましょう♪ 19:00~20:00 20名 嶋倉 19:00~かんたんエアロ 19:00~20:00 20名 嶋倉 19:00~かんたんエアロ 2月 5日(土) スタジオ 500円 15:15~16:15 20名 寺尾 2月 7日(月) プール 5000円 12:15~13:15 1名 清水 6 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。 2月 7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 13:30~かんたんエアロ ステップ 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 2月11日(金) スタジオ 500円 14:30~脂肪燃焼ステップ 14:30~脂肪燃焼ステップ 11:00~12:00 20名 寺尾 2月12日(土) スタジオ 500円 12:00~脂肪燃焼ステップ 11:00~脂肪燃焼ステップ 2月12日(土) スタジオ 500円 14:30~脂肪燃焼ステップ 11:00~脂肪燃焼ステップ 2月13日(日) スタジオ 500円 11:00~脂肪燃焼ステップ 2月13日(日) スタジオ 500円 11:00~脂肪燃焼ステップ 11:00~脂肪燃焼ステップ 2月13日(日) スタジオ 500円 11:00~脂肪燃焼ステップ 11:00~脂肪燃焼ステップ 11:00~脂肪燃焼ステップ 11:00~脂肪燃焼ステップ 11:00~脂肪燃焼ステップ 11:00~脂肪燃焼ステップ 11:00~脂肪燃焼ステップ 11:00~脂肪燃焼ステップ 11:00~脂肪燃焼ステップ 11:00~12:00 20名 寺尾 11:00~脂肪燃焼ステップ 11:00~ 12:00 20名 11:00 20名 1
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。 2月 5日(土) スタジオ 500円 15:15~16:15 20名 寺尾 15:15~16:15 20名 寺尾 2月 7日(月) プール 5000円 12:15~13:15 1名 清水 500円 12:15~13:15 1名 清水 500円 12:15~13:15 1名 清水 500円 13:30~14:30 15名 嶋倉 7 ステップ 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 2月11日(金) スタジオ 500円 13:30~かんたんエアロ カール・アンファック・カー・アー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー
4 ステップ ダンス 器域の高い人がフェランド、アレファできる中・上級クラスです。 15:15~16:15 20名 寺尾 5 パーソナルレッスン どんな要望にもお応え致します。 泳げない方でも大歓迎です!! 2月 7日(月) ブール 5000円 6 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。 2月 7日(月) スタジオ 500円 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。めまぐるしいコリオをお楽しみください。 2月11日(金) スタジオ 500円 8 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。 2月12日(土) スタジオ 500円 9 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 2月13日(日) スタジオ 500円 11:00~脂肪燃焼ステッ 2月13日(日) スタジオ 500円 14:30~脂肪燃焼ステッ
5 パーソナルレッスン どんな要望にもお応え致します。 泳げない方でも大歓迎です!! 2月 7日(月) プール 5000円 6 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。 2月 7日(月) スタジオ 500円 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。めまぐるしいコリオをお楽しみください。 2月11日(金) スタジオ 500円 8 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。 2月12日(土) スタジオ 500円 9 エンジョイステップ ショギングやジャンプを含む上級クラスです。 2月13日(日) スタジオ 500円 9 エンジョイステップ きまざまなステップパターンを組み合わせた中・上級者 2月13日(日) スタジオ 500円 14:30~脂肪燃焼ステップ 14:30~脂肪燃焼ステップ 14:30~脂肪燃焼ステップ
5 パーソナルレッスン
6 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。 2月 7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 15名 嶋倉 7 ステップ メリーゴーランド レッスンです。めまぐるしいコリオをお楽しみください。 2月11日(金) スタジオ 500円 14:30~脂肪燃焼ステッ 14:30~15:30 20名 嶋倉 14:30~脂肪燃焼ステッ 11:00~12:00 20名 寺尾 8 エアロジョグ さまざまなステップパターンを組み合わせた中・上級者 フリースタジオ 500円 11:00~12:00 20名 寺尾 2月13日(日) スタジオ 500円 11:00~脂肪燃焼エアロ 2月13日(日) スタジオ 500円 14:30~脂肪燃焼ステッ 11:00~12:00 20名 寺尾
6 ボディーリフレッシュ す。体のメンテナンスを行っていくクラスです。 13:30~14:30 15名 嶋倉 13:30~かんたんエアロ 13:30~かんたんエアロ 13:30~かんたんエアロ 13:30~かんたんエアロ 13:30~かんたんエアロ 13:30~かんたんエアロ 13:30~14:30 15名 嶋倉 13:30~かんたんエアロ 13:30~かんたんエアロ 13:30~かんたんエアロ 13:30~かんたんエアロ 13:30~かんたんエアロ 13:30~かんたんエアロ 14:30~15:30 2月11日(金) スタジオ 500円 14:30~脂肪燃焼ステッ 14:30~脂肪燃焼エアロ 11:00~12:00 13:30~かんたんエアロ 13:30~かんたんエアロ 13:30~かんたんエアロ 14:30~脂肪燃焼ステッ 14:30~脂肪燃焼ステッ 14:30~脂肪燃焼ステッ 14:30~脂肪燃焼ステッ 14:30~脂肪燃焼ステッ 13:30~かんたんエアロ 13:30~かんたんエアロ 13:30~かんたんエアロ 13:30~かんたんエアロ 13:30~かんたんエアロ 13:30~かんたんエアロ 13:30~がんたんエアロ 14:30~脂肪燃焼ステッ 14:30~脂肪燃焼ステッ 14:30~脂肪燃焼ステッ 13:30~がんたんエアロ 13:30~がんたんエアロ 13:30~がんたんエアロ 13:30~がんたんエアロ 13:30~がんたんエアロ 14:30~脂肪燃焼ステッ 14:30~脂肪燃焼ス 14:30~脂肪燃焼ス 14:30~脂肪燃焼ス 14:30~脂肪燃焼 14:30~脂肪燃
7 ステップ 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 2月11日(金) スタジオ 500円 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 2月11日(金) スタジオ 500円 14:30~15:30 20名 嶋倉 15:00円 11:00~12:00 20名 寺尾 11:00~脂肪燃焼エアロ さまざまなステップパターンを組み合わせた中・上級者 2月13日(日) スタジオ 500円 14:30~脂肪燃焼エアロ 11:00~12:00 20名 寺尾 14:30~脂肪燃焼エアロ 11:00~12:00 20名 ホース・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 2月13日(日) スタジオ 500円 14:30~脂肪燃焼ステップの 14:30~脂肪燃焼ステップ 14:30~脂肪燃焼ステップの 14:30~15:30 20名 14:30~15:30 20名 14:30~15:30 20名 42:30~15:30 202 42:
イ メリーゴーランド いっものステップです。めまぐるしいコリオをお楽しみください。 14:30~15:30 20名 嶋倉 14:30~脂肪燃焼ステッ 8 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。 2月12日(土) スタジオ 500円 11:00~12:00 20名 寺尾
タリーゴーランド レッスンです。めまぐるしいコリオをお楽しみください。 14:30~15:30 20名 嶋倉 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。 2月12日(土) スタジオ 500円 11:00~12:00 20名 寺尾 T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 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 コーステップ 14:30~脂肪燃焼ステックに対象のです。
8 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 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 2月13日(日) スタジオ 500円 14:30~脂肪燃焼ステップ
G エンジョイステップ
- 9 エンソイイ人丁ツノ ウェッス・トーコーナ
10 フェップ・ログ・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 2月14日(月) スタジオ 500円
10 ステップ & シェイプ ステップ後に筋力強化エグザザイズを行うグラスです。ジェ
ゆらゆら揺れる体のバランスを取り、上手くコントロー 2月16日(水) スタジオ 500円
11 ゆら・バラ・ヨガ ルしながらポーズをすすめていきます。初めての方で
10 フニップ ゲン・フ 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 2月19日(土) スタジオ 500円
12 ステップ ダンス ^{無度の高いステップコンピネーションにチャレンジでき}
鬼のステップ シンプルなステップ、筋カトレーニング格闘技運動を行 2月20日(日) スタジオ 500円 11,000 かくまく エフロ
13 サーキット
1.4 ニニュスノ プールの床にミラーをひき、その上を泳ぎます。 2月23日(水) プール 1000円
14 ミラースイム 自身の泳ぎを確認しましょう。
15 アンジュノフニハー さまざまなステップパターンを組み合わせた中・上級者 2月23日(水) スタジオ 500円
15 エンジョイステップ きまさまなステップパターンを組み合わせた中・上級者
16 エフロジュゲ ジョゼンゲウジャンプを含む ト級クラスです 2月26日(土) スタジオ 500円 11,000 昨 時間停工プロ
16 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。
47 ステップ 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 2月26日(土) スタジオ 500円
17 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 <u>2月26日(エケースクンカー 300円</u> レッスンです。めまぐるしいコリオをお楽しみください。 15:15~16:15 20名 嶋倉
10 アンパラスフェルラ さまざまなステップパターンを組み合わせた中・上級者 2月27日(日) スタジオ 500円
18 エンジョイステップ さまざまなステップバターンを組み合わせた中・上級者
単位を中心に筋肉を育てる運動を行っていきます。膝 2月28日(月) ワークアウトルーム 500円
19 体元気!!筋育運動塾 や腰に痛みがある方でも無理なく行える内容です。運
動的なストレッチを中心に行い、関節をほぐし、筋温を 2月28日(月) ワークアウトルーム 500円
20 柔軟性向上ストレッチ 上げ体のパフォーマンスを高めていきます。ダイエット

- ●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。 ※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1月15日(土)、ビジタ―1月17日(月)13:30からとさせていただきます。
- ●1月15日(土)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いたします(ご不明な点は寺尾まで) 076-462-1164