

11月有料プログラム

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	
ボディーリフレッシュ	グリッドで硬くなっている筋肉をほぐし、体幹トレーニング、ストレッチで筋肉のアンバランスを整えていきます。	2020年11月 2日(月)	スタジオ	500円	13:30～かんたんステップ
		13:30～14:30	15名	嶋倉	
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。	2020年11月 5日(木)	スタジオ	500円	11:30～かんたんエアロ
		11:30～12:30	18名	寺尾	
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。	2020年11月 7日(土)	スタジオ	500円	
		15:15～16:15	18名	寺尾	
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。	2020年11月13日(金)	スタジオ	500円	19:00～脂肪燃焼ステップ
		19:00～20:00	18名	寺尾	
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。	2020年11月14日(土)	スタジオ	500円	11:30～脂肪燃焼エアロ
		11:30～12:30	18名	寺尾	
鬼のサーキット	自体重の筋力トレーニングと有酸素運動(エアロ・ダンス等)を組み合わせたシンプルかつ高強度のダイエットプログラムです。	2020年11月14日(土)	スタジオ	500円	
		15:15～16:00	18名	嶋倉	
鬼のサーキット	自体重の筋力トレーニングと有酸素運動(エアロ・ダンス等)を組み合わせたシンプルかつ高強度のダイエットプログラムです。	2020年11月23日(月)	スタジオ	500円	11:30～かんたんエアロ
		11:30～12:15	18名	嶋倉	
ボディーリフレッシュ	グリッドで硬くなっている筋肉をほぐし、体幹トレーニング、ストレッチで筋肉のアンバランスを整えていきます。	2020年11月28日(土)	スタジオ	500円	14:00～パワーヨガ
		14:00～15:00	15名	嶋倉	
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75分クラスです。	2020年11月29日(日)	スタジオ	500円	14:30～脂肪燃焼ステップ
		14:30～15:40	18名	寺尾	
鬼のサーキット	自体重の筋力トレーニングと有酸素運動(エアロ・ダンス等)を組み合わせたシンプルかつ高強度のダイエットプログラムです。	2020年11月30日(月)	スタジオ	500円	19:00～かんたんエアロ
		19:00～19:45	18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。

※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。

常願寺ハイツスポーツ公園

076-462-1164