

令和3年3月有料プログラム

プログラム名	内容	実施日	場所	料金	クローズレッスン
		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。	2021年3月 1日(月) 13:30~14:30	スタジオ 15名	500円 嶋倉	13:30~かんたんステップ
ビューティーヨガ 心と体を美しく!!	心と体を美しくをテーマに3月は体温を上げて免疫力を高める`免疫力UPヨガ`を行います。冷え性改善にもおすすめです♪	2021年3月 5日(金) 10:30~11:30	スタジオ 20名	500円 嶋倉・高岡	11:00~かんたんエアロ
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。	2021年3月 5日(金) 19:00~19:45	スタジオ 20名	500円 嶋倉	19:00~かんたんエアロ
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。	2021年3月 6日(土) 11:30~12:30	スタジオ 20名	500円 寺尾	11:30~脂肪燃焼エアロ
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すすめ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。	2021年3月 6日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 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。	2021年3月11日(木) 11:30~12:30	スタジオ 20名	500円 寺尾	11:30~かんたんエアロ
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。	2021年3月13日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 寺尾	
パーソナルレッスン PERSONAL LESSON	どんな要望にもお答えします!! 各種目のスキルアップはもちろんなかなかできない各ターン練習もOKです。泳げない方も大歓迎です!	2021年3月13日(土) 17:00~18:00	プール 1名	5000円 清水	
知ってなるほど!! お腹が凹む筋トレ	ポッコリ下腹、プヨプヨ脇腹、気になるお腹を引き締めるエクササイズを紹介します。	2021年3月15日(月) 14:45~15:30	スタジオ 20名	500円 嶋倉	
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。	2021年3月15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
サーキットトレーニング	「20秒全力+10秒休憩」の追い込み系のハードトレーニングです。	2021年3月18日(木) 14:00~15:00	スタジオ 10名	500円 清水	
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。	2021年3月20日(土) 14:30~15:40	スタジオ 20名	500円 寺尾	14:30~脂肪燃焼ステップ
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。	2021年3月21日(日) 11:30~12:15	スタジオ 20名	500円 嶋倉	11:30~かんたんエアロ
知ってなるほど!! お腹が凹む筋トレ	ポッコリ下腹、プヨプヨ脇腹、気になるお腹を引き締めるエクササイズを紹介します。	2021年3月26日(金) 12:00~12:45	スタジオ 20名	500円 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。	2021年3月27日(土) 11:30~12:30	スタジオ 20名	500円 寺尾	11:30~脂肪燃焼エアロ
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。	2021年3月27日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 寺尾	
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。	2021年3月28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
ダブルアクア 	ウォーキング+水中エクササイズを行います。水中で身体を引き締めましょう!	2021年3月31日(水) 11:00~12:00	プール 25名	1000円 清水・萩原	
ビューティーヨガ 心と体を美しく!!	心と体を美しくをテーマに3月は体温を上げて免疫力を高める`免疫力UPヨガ`を行います。冷え性改善にもおすすめです♪	2021年3月31日(水) 19:00~20:00	スタジオ 20名	500円 高岡	19:00~パワーヨガ

★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