

令和3年9月有料プログラム

NO	プログラム名	内容	実施日 時間	場所 定員	料金 担当	クローズレッスン
1	ビューティーヨガ 心と体を美しく!!	9月のテーマは”くびれ”です☆ウエストを引き締める効果の高い伸ばす、縮める、ひねるポーズを中心に行い、一緒にスタイルアップを目指しましょう!!	9月 3日(金) 11:30~12:30	スタジオ 10名	500円 高岡	11:30~かんたんエアロ
2	鬼のダンベル サーキット	鬼のサーキットのダンベル編です。夏に向けて引き締まったメリハリBODYを目指してトレーニングを行っていきましょう。	9月 3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
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。	9月 4日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 寺尾	
4	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。	9月 6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
5	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。	9月 6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
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。	9月11日(土) 11:00~12:00	スタジオ 20名	500円 寺尾	11:00~脂肪燃焼エアロ
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。	9月11日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 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。	9月12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
9	柔軟性向上ストレッチ	動的なストレッチを中心に行い、関節をほぐし、筋温を上げ体のパフォーマンスを高めていきます。ダイエットにもおススメです。	9月13日(月) 14:45~15:30	スタジオ 15名	500円 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。	9月16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
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。	9月18日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 寺尾	
12	鬼のステップ サーキット	鬼のサーキットにステップ編が仲間入り。シンプルなステップ、格闘技、筋トレで全身のS-UPを行いましょ。	9月19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
13	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。	9月20日(月) 14:30~15:40	スタジオ 20名	500円 嶋倉	14:30~脂肪燃焼ステップ
14	回転ターンにチャレンジ	回転ターンにチャレンジします。水中で回っても大丈夫な方向け。	9月22日(水) 12:15~13:15	プール 8名	1000円 清水	
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。	9月25日(土) 11:00~12:00	スタジオ 20名	500円 寺尾	11:00~脂肪燃焼エアロ
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。めまぐるしいコリオをお楽しみください。	9月25日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 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。	9月26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
18	柔軟性向上ストレッチ	動的なストレッチを中心に行い、関節をほぐし、筋温を上げ体のパフォーマンスを高めていきます。ダイエットにもおススメです。	9月27日(月) 14:45~15:30	スタジオ 15名	500円 嶋倉	
19	プールサイド デトックスヨガ	高温、多湿の環境の中で行うヨガです。発汗量No.1デトックス効果抜群のヨガです。	9月29日(水) 12:15~13:15	プール 15名	1000円 嶋倉	
20	ビューティーヨガ 心と体を美しく!!	9月のテーマは”くびれ”です☆ウエストを引き締める効果の高い伸ばす、縮める、ひねるポーズを中心に行い、一緒にスタイルアップを目指しましょう!!	9月29日(水) 19:00~20:00	スタジオ 10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。

●申し込み受付は、月間・年間利用は8月16日(月)、ビジター8月18日(水)13:30からとさせていただきます。

●8月16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。

※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