

2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	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。	2月 3日(木) 11:30~12:30	スタジオ 20名	500円 寺尾	11:30~脂肪燃焼エアロ
2	ゆら・バラ・ヨガ	ゆらゆら揺れる体のバランスを取り、上手くコントロールしながらポ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。	2月 4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
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ょう♪	2月 4日(金) 19:00~20:00	スタジオ 20名	500円 嶋倉	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) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 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) 12:15~13:15	プール 1名	5000円 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) 13:30~14:30	スタジオ 15名	500円 嶋倉	13:30~かんたんエアロ
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。	2月11日(金) 14:30~15:30	スタジオ 20名	500円 嶋倉	14:30~脂肪燃焼ステップ
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) 11:00~12:00	スタジオ 20名	500円 寺尾	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・上級者向けの70分クラスです。	2月13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
10	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。	2月14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
11	ゆら・バラ・ヨガ	ゆらゆら揺れる体のバランスを取り、上手くコントロールしながらポ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。	2月16日(水) 19:00~20:00	スタジオ 10名	500円 高岡	19:00~パワーヨガ
12	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19日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 寺尾	
13	鬼のステップ サーキット	シンプルなステップ、筋力トレーニング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。	2月20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
14	ミラースイム	プールの床にミラーをひき、その上を泳ぎます。自身の泳ぎを確認しましょう。	2月23日(水) 14:00~15:00	プール 8名	1000円 清水	
15	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。	2月23日(水) 14:30~15:40	スタジオ 20名	500円 寺尾	14:30~脂肪燃焼ステップ
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。	2月26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
17	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26日(土) 15:15~16:15	スタジオ 20名	500円 嶋倉	
18	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。	2月27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
19	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。	2月28日(月) 10:00~11:00	ワークアウトルーム 8名	500円 嶋倉	
20	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。	2月28日(月) 14:30~15:15	ワークアウトルーム 7名	500円 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。

●申し込み受付は、月間・年間利用は1月15日(土)、ビクター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。

※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