

2024年8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
			時間	定員	担当	
1	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。	8月3日(土)	スタジオ	500円	11:00～脂肪燃焼エアロ
			11:00～12:00	20名	寺尾	
2	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。あっ!!と驚く動きの変化をお楽しみください。	8月3日(土)	スタジオ	500円	
			15:15～16:15	20名	嶋倉	
3	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。	8月4日(日)	スタジオ	500円	14:30～脂肪燃焼ステップ
			14:30～15:40	24名	寺尾	
4	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。	8月5日(月)	ワークアウトルーム	500円	
			9:20～10:20	8名	嶋倉	
5	癒しのヨガ	深い呼吸で精神のリラックスをはかり、アーサナで 筋肉のこわばりをほぐし体本来の機能を取り戻して いきます。	8月8日(木)	スタジオ	500円	
			13:30～14:30	20名	杉林	
6	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。	8月10日(土)	スタジオ	500円	
			15:15～16:15	24名	寺尾	
7	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。	8月12日(月)	スタジオ	500円	14:30～脂肪燃焼ステップ
			14:30～15:40	24名	寺尾	
8	姿勢改善教室 美の姿勢を!!	一人ひとりの姿勢の改善をさせていただきます。身体 への意識、捉え方を変えれば姿勢も変わります。	8月15日(木)	スタジオ	500円	11:30～かんたんステップ
			11:30～12:30	12名	前田	
9	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。	8月17日(土)	スタジオ	500円	11:00～脂肪燃焼エアロ
			11:00～12:00	20名	寺尾	
10	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。あっ!!と驚く動きの変化をお楽しみください。	8月17日(土)	スタジオ	500円	
			15:15～16:15	20名	嶋倉	
11	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。	8月18日(日)	スタジオ	500円	14:30～脂肪燃焼ステップ
			14:30～15:40	24名	寺尾	
12	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。	8月19日(月)	ワークアウトルーム	500円	
			9:20～10:20	8名	嶋倉	
13	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。	8月24日(土)	スタジオ	500円	
			15:15～16:15	24名	寺尾	
14	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。	8月26日(月)	ワークアウトルーム	500円	
			9:20～10:20	8名	嶋倉	
15	ウエストシェイプ	バランスボールを使い、体幹トレーニングやバランス 運動で気になるお腹まわりをシェイプアップしてい きます。	8月26日(月)	スタジオ	500円	11:30～腰痛予防体操
			11:30～12:15	10名	嶋倉	
16	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。	8月26日(月)	スタジオ	500円	19:00～脂肪燃焼ステップ
			19:00～20:00	24名	寺尾	
17	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。	8月29日(木)	スタジオ	500円	11:30～かんたんステップ
			11:30～12:30	20名	寺尾	
18	癒しのヨガ	深い呼吸で精神のリラックスをはかり、アーサナで 筋肉のこわばりをほぐし体本来の機能を取り戻して いきます。	8月30日(金)	スタジオ	500円	11:30～はじめてエアロ
			11:30～12:30	20名	杉林	
19	エアロJ-POPビクス	聞き馴染みのある日本の曲に合わせて歌詞を 口ずさみながら楽しく踊りましょう。	8月30日(金)	スタジオ	500円	19:00～かんたんエアロ 19:35～体引締め体操
			19:00～20:00	20名	嶋倉	
20	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。	8月31日(土)	スタジオ	500円	11:00～脂肪燃焼エアロ
			11:00～12:00	20名	寺尾	
21	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。あっ!!と驚く動きの変化をお楽しみください。	8月31日(土)	スタジオ	500円	
			15:15～16:15	20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ください。

●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。

※施設利用料別途必要。 ※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、7月17日(水)13:30から、ビジター7月19日(金)13:30からとさせていただきます。

●7月17日(水)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7月20日(土)～お知らせ致します。