

# 2025年5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。	5月3日(土)	スタジオ	500円	別紙のGWタイムテーブルを ご覧下さい
			11:00~12:00	20名	寺尾	
2	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。	5月4日(日)	スタジオ	500円	別紙のGWタイムテーブルを ご覧下さい
			14:30~15:40	24名	寺尾	
3	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。	5月5日(月)	スタジオ	500円	別紙のGWタイムテーブルを ご覧下さい
			13:30~14:30	20名	寺尾	
4	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。	5月8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	
5	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。	5月10日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	24名	寺尾	
6	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。	5月12日(月)	スタジオ	500円	11:30~体引締め体操
			11:30~12:15	10名	嶋倉	
7	パーソナルスイムレッスン	初心者~上級者まで気になる種目をマンツーマンで集中練習!	5月15日(木)	プール	5000円	
			14:00~15:00	1名	有井	
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。	5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	
9	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。	5月17日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	20名	嶋倉	
10	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。	5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	
11	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。	5月22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	
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。	5月24日(土)	スタジオ	500円	
			15:15~16:15	24名	寺尾	
13	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。	5月26日(月)	スタジオ	500円	13:30~かんたんエアロ
			13:30~14:30	20名	嶋倉	
14	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。	5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	
15	アクアシェイプ	水中で音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼運動、体引き締め運動を行います。体にやさしい水中プログラムです。	5月28日(水)	プール	500円	
			11:15~12:00	24名	嶋倉	
16	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。	5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	
17	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。	5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	
18	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。	5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	
19	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。	5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、4月14日(月)13:30~、ビクター4月16日(水)13:30~とさせていただきます。

●4月14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致します。

常願寺ハイツスポーツ公園

076-462-1164