

2024年12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。	12月1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	
2	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。	12月2日(月)	ワークアウトルーム	500円	
			9:20～10:20	8名	嶋倉	
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。	12月7日(土)	スタジオ	500円	
			15:15～16:15	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。	12月9日(月)	ワークアウトルーム	500円	
			9:20～10:20	8名	嶋倉	
5	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。	12月9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	
6	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。	12月12日(木)	スタジオ	500円	
			13:30～14:30	12名	前田	
7	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。	12月14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	
8	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。	12月14日(土)	スタジオ	500円	
			15:15～16:15	20名	嶋倉	
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。	12月15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	
10	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。	12月16日(月)	ワークアウトルーム	500円	
			9:20～10:20	8名	嶋倉	
11	シェイプアップ 水中ウォーキング	基本的な水中ウォーキングを中心に、体幹、下半身上半身の効かせたい部位を意識して歩きます。	12月18日(水)	プール	500円	
			19:30～20:15	20名	有井	
12	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。	12月19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	
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。	12月20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	
14	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。	12月21日(土)	スタジオ	500円	
			15:15～16:15	24名	寺尾	
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。	12月23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。	12月23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	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。	12月27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	
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。	12月28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。	12月28日(土)	スタジオ	500円	
			15:15～16:15	20名	嶋倉	
20	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。	12月29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	

●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、11月15日(金)13:30から、ビジター11月17日(日)13:30からとさせていただきます。

●11月15日(金)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。