

# プロシードアリーナHIKONE バーチャルレッスン案内

**4月16日（日）～ レッスンSTART！**

場所：プロシードアリーナHIKONE ダンス室  
対象：16歳以上  
料金：200円（税込）/1レッスン（15分） 400円（税込）/1レッスン（30分）  
**3,000円（税込）/1ヶ月（期間中何度でも受講可能！）**  
持物：室内シューズ・動きやすい服装・タオル・飲み物

○注意事項

- ・各レッスン15分または30分間の教室となります。
- ・レッスン開始時刻を過ぎてのご入場は、他のお客様のご迷惑となりますので、お断りします。
- ・ダンス室内での食事はご遠慮ください。（蓋付きの飲み物は持ち込み可）
- ・利用者多数の場合、人数制限をさせていただく場合があります。（定員20名）
- ・機械の故障やトラブルにより、レッスンを中断・中止させていただく場合もございますので、予めご了承ください。
- ・その他詳細はお問い合わせください。TEL：0749-30-9228

**入金後のキャンセル返金は致しませんので、ご了承下さい。**

レッスン名	強度	開催曜日
OXIGENO (オキシジェノ)	★	木・土・日曜日（30分）
STRETCHING (ストレッチング)	★	月・木・日（15分）
FIGHT DO (ファイトドゥ)	★★	水・金（30分）、土・日（15・30分）
ELEVEN (イレブン)	★★～★★★	土（15分）、日（30分）
INTERVAL TRAINING (インターバルトレーニング)	★★	水・木・金・土・日（15分）
MEGA DANZ (メガダンス)	★★	月・水・木・金・土・日（30分）
HYPER C (ハイパーシー)	★★～★★★	土・日（30分）
FIGHT DO FREE (ファイトドゥフリー)	★★～★★★	月・木・日（30分）
YOGA (ヨガ)	★★	月・金・土・日（30分）

レッスン名	内容
OXIGENO (オキシジェノ)	ピラティスとヨガをベースにしたプログラムです。 柔軟性と可動域向上を望めます。
STRETCHING (ストレッチング)	心地よく全身の柔軟性を高めるプログラム
FIGHT DO (ファイトドウ)	ボクシング・キックボクシングの動きを使いながら、 代謝を上げていき、カロリーを消費します。
ELEVEN (イレブン)	自重で行う究極の RADICAL H.I.I.T.プログラムで 体の限界まで追い込みましょう！
INTERVAL TRAINING (インターバルトレーニング)	シンプルな動きで体力アップを目的としたプログラム 体重減少・筋肉増強、心肺機能向上を望めます。
MEGA DANZ (メガダンス)	世界のあらゆるダンスジャンルを楽しめるプログラム ワールドワイドにダンスを楽しみながら、 ダイエットや筋コンディショニングを行っていきましょう。
HYPER C (ハイパーシー)	腹筋と臀筋のトレーニングに特化した 斬新なH.I.I.T.プログラムです。 脂肪燃焼にも効果的です。
FIGHT DO FREE (ファイトドウフリー)	FIGHT DO の動作を音に合わせず 自分のペースで楽しめるプログラム
YOGA (ヨガ)	筋力トレーニング、脊柱の調整、内臓の活性化、 ストレス緩和、柔軟性を効果的に整えることができ、 皆さんのライフスタイルの1つになりえるプログラムです。