

# 2018年2月

# プログラムスケジュール

# 岐阜

	月		火		水		木			土		日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00														10:00
11:00	★リフレッシュヨガ 松葉	るんるんアクア 片岡	エクспレスエアロ 内海		てくてくエアロ 松葉	るんるんアクア 10:30~(30) 石井	ZUMBA MIYAKO		★リフレッシュヨガ sugi	るんるんアクア 友松	てくてくエアロ 山田			11:00
12:00	★GROUP POWER 三谷		リトモス YUKARI	ウォーキング&アクア 大橋	★リフレッシュヨガ rico		パレトン 加藤	るんるんアクア 内海	★GROUP POWER 三谷		★GROUP POWER 三谷	ビートボクシング 友松		12:00
13:00	ZUMBA 片岡		ビートボクシング 友松		★GROUP POWER 石井		★Q-REN(キューレン) 松葉		★GROUP POWER 三谷		★GROUP POWER 三谷	RUN MIX 12:30~(30) 石井		13:00
14:00	パレトン MIYAKO	るんるんアクア 内海	らんらんエアロ 小島	るんるんアクア 大橋	るんるんエアロ 三谷	るんるんアクア 片岡	リトモス YUKARI	るんるんアクア 14:00~(30) 影山	★ボールでピラティス 松葉		★ボールでピラティス 松葉	AB-Attack 影山	るんるんアクア 13:15~(30) 石井	14:00
15:00	てくてくエアロ 三谷		★リフレッシュヨガ sugi		★初めてピラティス 松葉		初心者エアロ 14:50~(30) 影山		ZUMBA 加藤	ショートミット 14:35~(30) 三谷	★リフレッシュヨガ NARIKO			15:00
16:00	<b>AB-Attack</b> アブアタック		<b>らんらんエアロ</b>			<b>RUNMIX</b>			<b>BEAT BOXING</b>				16:00	
17:00	音楽に合わせて立位腹筋を行います。 ポイントは“発生”と“呼吸”です。 お腹周りを引き締めたい方、 汗をかいてリフレッシュしたい方、 オススメです！		エアロビクスが少し慣れてきた方に オススメのプログラムです。 スキルアップ・体力向上したい方にオススメです！ てくてくエアロ・るんるんエアロに 慣れた方はチャレンジ♪			ランニング動作と下半身のトレーニングを交互に行い、 全身の代謝UP・下半身の筋力向上に効果的！ 短時間で効果を出したい方にオススメです！			ボクシング動作を取り入れた脂肪燃焼プログラム。 二の腕・お腹シェイプアップに効果大！ ストレス発散したい方にオススメです。 シンプルな動きで初めての方もしっかりと汗をかけます。				17:00	
18:00	18:30閉館 (トレーニングは18:00終了)												18:00	
19:00								るんるんエアロ 高井					★ショートステップ 19:15~(30) 石井	19:00
20:00	初心者エアロ 20:00~(30) 影山		★GROUP POWER 石井	★GROUP POWER 石井	★GROUP POWER 石井	★GROUP POWER 石井	ZUMBA 内海	るんるんアクア 高井	★GROUP POWER 石井	★GROUP POWER 石井	★GROUP POWER 石井	★GROUP POWER 石井	★GROUP POWER 石井	20:00
21:00	AB-Attack 影山	るんるんアクア 20:45~(30) 友松	★GROUP POWER 石井	★GROUP POWER 石井	★GROUP POWER 石井	★GROUP POWER 石井	ZUMBA 山口	るんるんアクア 高井	★GROUP POWER 石井	★GROUP POWER 石井	★GROUP POWER 石井	★GROUP POWER 石井	★GROUP POWER 石井	21:00
22:00	★ハタヨガ 井口		リトモス YUKARI		★HipHopでヨガ NARIKO				★GROUP POWER 石井	★GROUP POWER 石井	★GROUP POWER 石井	★GROUP POWER 石井	★GROUP POWER 石井	22:00
23:00	23:30閉館(トレーニングは23:00終了)												23:00	

## 休館日

表記内容

**プログラム名**  
開始時間(所要時間)担当者

全てのプログラムは、より多くの皆様に  
参加して頂けるよう、3~4ヶ月に1回  
担当者及び内容を変更する  
場合があります。

COPIN

<p><b>COPIN INFORMATION ①</b></p> <p>★マークは定員制プログラムです。当日参加プレートをお一人様一枚お取り頂きご参加下さい。プレートはフロントカウンターに設置してあります。</p>	<p><b>COPIN INFORMATION ②</b></p> <p>子供スイミングの為、月曜~木曜15:45~18:45まで 土曜15:45~17:45まで 2コースのみ(月曜~木曜 16:45~17:45 は1コースのみ)使用可能です。</p>	<p><b>COPIN INFORMATION ③</b></p> <p><input type="checkbox"/> このマークは担当者・時間・内容変更点です。</p>
--	--	---