


2018年6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												
11:00	★リフレッシュヨガ 松葉	るるるんアクア 片岡	エクスプレスエアロ 内海		てくてくエアロ 松葉	ショートミット 10:30~(30) 三谷	ZUMBA MIYAKO		★リフレッシュヨガ sugi	るるるんアクア 友松	てくてくエアロ 山田	
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	るるるんアクア 内海	RUN MIX 11:35~(30) 友松		ビートボクシング 友松	
13:00	ZUMBA 片岡		ビートボクシング 三谷		★GROUP POWER 三谷		★ボディメンテナンス 松葉		★GROUP POWER 石井		RUN MIX 12:30~(30) 石井	
14:00	パレトン MIYAKO	るるるんアクア 内海	らんらんエアロ 小島	るるるんアクア 大橋	AB-Attack 影山	るるるんアクア 片岡	リトモス YUKARI	るるるんアクア 14:00~(30) 石井	★ボールでピラティス 松葉		ZUMBA 影山	
15:00	てくてくエアロ MIYAKO		★リフレッシュヨガ sugi		★ボールでピラティス 松葉		初心者エアロ 14:50~(30) 三谷		ZUMBA 加藤	ショートミット 14:35~(30) 石井	★HipHopでヨガ NARIKO	
16:00	BEAT BOXING ボクシング動作を取り入れた脂肪燃焼プログラム。 この腕・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。		RUNMIX 走るような動作とジャンプ動作(ランパート)とスクワット・ランジ等のような筋トレ(ファンク書なるパート)を交互に行い、全身の代謝UP・下半身の引締め&筋力向上を目指していきます。 短時間で効果的です！		リフレッシュヨガ 疲労回復効果、集中力アップが期待でき、呼吸を通して心とカラダをつないでいきます。 初心者でも安心してご参加いただけます。		 休館日		HIIT WORKOUT ヒートワークアウト 短時間で高強度トレーニングを行い、カラダに是写代な効果をもたらすHIIT理論を用いたトレーニングプログラムです！		NEW 有料 ※要予約 HIIT Workout 15:30~(30) 石井 予約制	
17:00												
18:00												
19:00									初心者エアロ 19:15~(30) 三谷			
20:00	ビートボクシング 20:00~(30) 石井		初心者エアロ 19:45~(30) 影山		RUN MIX 20:00~(30) 影山		るるるんエアロ 高井 19:30~(45)		★GROUP POWER 三谷	アクアシェイプ 20:00~(30) 影山		
21:00	AB-Attack 影山	るるるんアクア 20:45~(30) 友松	★GROUP POWER 石井	アクアシェイプ 20:45~(30) 影山	ZUMBA 山口	ショートミット 20:45~(30) 友松	ZUMBA 内海	るるるんアクア 高井	ビートボクシング 影山			
22:00	★ハタヨガ 井口		リトモス YUKARI		★リフレッシュヨガ 浅尾		ビートボクシング 友松		リトモス YUKARI			
23:00	23:30閉館(トレーニングは23:00終了)											

COPIN INFORMATION ①

★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。
 このマークは担当者・時間・内容変更点です。

COPIN INFORMATION ②

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 日曜8:45~10:45
 2コースのみ(月曜~木曜 16:45~17:45 は1コースのみ・日曜 10:00~10:45 は3コース)使用可能です。

COPIN INFORMATION ③

●平成30年7月よりスタッフ担当プログラムの担当者名の表記を廃止いたします。(一部を除く)

COPIN

