

2018年7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)	ZUMBA MIYAKO		★リフレッシュヨガ sugi	るるるんアクア 10:30~(45)	てくてくエアロ 山田	
12:00	★POWER 11:35~(45)		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 11:30~(30)		★B.O.Box 12:05~(15)	ビートボクシング 11:30~(45)
13:00	ZUMBA 片岡		ビートボクシング 12:35~(45)		RUN MIX 12:30~(30)		★ボディメンテナンス 松葉	NEW 有料 大人の水泳教室 片岡	BurnOut 12:30~(15)		AB-Attack 12:50~(30)	RUN MIX 12:30~(30)
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	★POWER 13:35~(45)	るるるんアクア 片岡	リトモス YUKARI	るるるんアクア 14:00~(30)	★ボールでピラティス 松葉		★ZUMBA 影山	★HipHopでヨガ NARIKO
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)		ZUMBA 加藤	ショートミット 14:35~(30)		HIT Workout 15:30~(30)
16:00	Fever Time ~フィーバertime~ のマークのある 短時間プログラムに連続で参加すると カラダに効果絶大です!! たくさん汗をかいて、燃焼させて “フィーバー”しましょう!!		Burn Out ~Run&Jump~ バーンアウト 短時間(15分)・高強度・脂肪燃焼・達成感 をコンセプトに走る動作またはジャンプ動作を 繰り返していくトレーニングプログラムです! 短時間で効果を出したい方にオススメ!		B.O.Box 定員制 ~Plyo&Jump~ バーンアウトボックス 短時間(15分)・高強度・脂肪燃焼・達成感 をコンセプトにステップ台を使用し、 ジャンプトレーニングなど(プライオメトリクス)を 繰り返して行うプログラムです! 短時間で効果を出したい方にオススメ!				るるるんアクア プールの中(水の中)で音楽に合わせて、 カラダを動かしていく プールプログラムです! 運動に慣れていない方、 暑さを吹き飛ばしたい方にオススメ!			
17:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>18:30閉館 (トレーニングは18:00終了)</p> <p>表記内容</p> <p>プログラム名 開始時間(所要時間)担当者</p> <p>●スタッフ担当プログラムは担当名廃止 (一部を除く)</p> <p>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、2~3ヶ月に1回 担当者及び内容を変更する 場合があります。</p> <p>COPIN</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;">  </div> </div>											
18:00												
19:00												
20:00	★POWER 20:00~(45)	るるるんアクア 20:45~(30)	★POWER 20:45~(45)	アクアシェイプ 20:45~(30)	ZUMBA 山口	ショートミット 20:45~(30)	ZUMBA 内海	るるるんアクア 高井	★POWER 20:00~(45)	アクアシェイプ 20:00~(30)		
21:00	★ハタヨガ 井口	リトモス YUKARI			★リフレッシュヨガ 浅尾		★POWER 21:35~(45)		★POWER 20:00~(45)			
22:00									リトモス YUKARI			
23:00	23:30閉館(トレーニングは23:00終了)											

休館日

<p>COPIN INFORMATION ①</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>COPIN INFORMATION ②</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 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。</p>	<p>COPIN INFORMATION ③</p> <p>●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)</p>
---	---	---