

# 2019年1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 10:30~(50)	るるるんアクア 忍 10:30~(45)	エクスプレスエアロ 内海 10:30~(50)	ウォーキング&アクア 大橋 10:30~(45)	てくてくエアロ 松葉 10:30~(45)	ショートミット 10:30~(30)	ZUMBA FITNESS MIYAKO 10:30~(50)			★リフレッシュヨガ sugi 10:30~(45)	るるるんアクア 10:30~(30)	てくてくエアロ 山田 10:30~(45)		11:00
12:00	★ボディストレイン 11:35~(45)		リトモス YUKARI 11:35~(45)		★リフレッシュヨガ rico 11:30~(50)		パレトン 加藤 11:35~(45)	るるるんアクア 内海 11:35~(45)		RUN MIX 11:30~(30)		ビートボクシング 11:30~(45)		12:00
13:00	ZUMBA FITNESS 片岡 12:35~(50)		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 12:35~(60)			B.O.Fight 12:05~(15)	期間限定レッスン	RUN MIX 12:30~(30)		13:00
14:00	パレトン MIYAKO 13:40~(45)	るるるんアクア 内海 13:35~(45)	らんらんエアロ 忍 13:35~(45)	るるるんアクア 大橋 13:35~(45)	★ボディストレイン 13:35~(45)	るるるんアクア 片岡 13:35~(45)	リトモス YUKARI 13:50~(60)	るるるんアクア 14:00~(30)		★ボールでピラティス 松葉 13:35~(45)		★ボディストレイン 13:15~(30)		14:00
15:00	てくてくエアロ MIYAKO 14:40~(45)		★リフレッシュヨガ sugi 14:35~(45)		★ボールでピラティス 松葉 14:35~(45)		リンパドレナージュ 15:00~(30)	期間限定レッスン 時間変更		ZUMBA FITNESS 加藤 14:35~(50)	ショートミット 14:35~(30)	HipHopでヨガ NARIKO 14:00~(45)		15:00
16:00	<b>Fever Time</b> ~フィーバータイム~ 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!!		<b>Burn Out</b> ~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>B.O.Fight</b> バーンアウトファイト 短時間(15分)・高強度・脂肪燃焼・達成感 をコンセプトに格闘技のパンチ動作や、 コンビネーションなどを 打ち続け、繰り返し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!				<b>るるるんアクア</b> 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!					16:00
17:00														17:00
18:00													18:30閉館 (トレーニングは18:00終了)	18:00
19:00													表記内容	19:00
20:00	ビートボクシング 20:00~(30)		RUN MIX 20:00~(30)		らんらんエアロ 山口 19:45~(45)		るるるんエアロ 高井 19:30~(45)			★POWER 20:00~(45)	アクアシェイプ 20:00~(30)	<b>プログラム名</b> 開始時間(所要時間)担当者	20:00	
21:00	AB-Attack 21:00~(30)	るるるんアクア 20:45~(30)	★ボディストレイン 20:45~(45)	アクアシェイプ 20:45~(30)	ZUMBA FITNESS 山口 20:45~(50)	ショートミット 20:45~(30)	ZUMBA FITNESS 内海 20:30~(50)	るるるんアクア 高井 20:30~(45)		ビートボクシング 21:00~(45)		●スタッフ担当プログラムは担当名廃止 (一部を除く)	21:00	
22:00	★ハタヨガ 井口 21:45~(50)		リトモス YUKARI 21:45~(60)		★リフレッシュヨガ 浅尾 21:50~(50)		ビートボクシング 21:35~(45)			リトモス YUKARI 22:00~(45)		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。	22:00	
23:00	23:30閉館(トレーニングは23:00終了)												0:00	

# 休館日

### 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置きご参加下さい。プレートはフロントカウンターに設置してあります。

### COPIN INFORMATION ②

プール利用制限について、下記の時間で子供スイミング指導をおこないます。  
月曜~木曜15:45~16:45、17:45~18:45 日曜8:45~10:45は2コース利用可能  
※月曜~木曜 16:45~17:45 土曜15:45~17:45は1コースのみ利用可能です。

### COPIN INFORMATION ③

スポーツクラブが初めての方でも参加しやすいプログラム編成となっております。  
詳しい内容は裏面に記載しております。

## COPIN