

2019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 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 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)		バレトン 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 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	バレトン 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)		ポディストレイン 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& ストレッチ 松葉 14:35~(60)	期間限定レッスン 内容変更	リンパドレナージュ 15:00~(30)	期間限定レッスン			ZUMBA 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	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.Fight 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!						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!			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)				RUN MIX 19:15~(30)		プログラム名 開始時間(所要時間)担当者	20:00
21:00	BurnOut 20:35~(15)	るるるんアクア 20:45~(30)	ポディストレイン 20:45~(45)	アクアシェイブ 20:45~(30)	ZUMBA 山口 20:45~(50)	ショートミット 20:45~(30)	ZUMBA 内海 20:30~(50)	るるるんアクア 高井 20:30~(45)			アクアシェイブ 20:00~(30)		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	AB-Attack 21:00~(30)		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)				ビートボクシング 21:00~(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	ハタヨガ 井口 21:45~(50)										リトモス YUKARI 22:00~(45)		COPIN	0:00
23:30閉館 (トレーニングは23:00終了)														

休館日

COPIN INFORMATION

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。

COPIN INFORMATION

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

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。