

2019年3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)	るんるんアクア 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)	アクアシェイプ 10:30~(30) 内容変更	エアロ&ストレッチ 山田 10:30~(45)	期間限定レッスン 身体をほぐしながら、エアロビクスを楽しみます。運動が初めての方にもおすすめです	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)	るんるんアクア 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)			お腹すっきり 12:30~(15)		RUN MIX 12:30~(30)		13:00	
14:00	パレトン MIYAKO 13:40~(45)	るんるんアクア 内海 13:35~(45)	らんらんエアロ 忍 13:35~(45)	るんるんアクア 大橋 13:35~(45)	★ボディストレイン 13:35~(45)	るんるんアクア 片岡 13:35~(45)	リトモス YUKARI 13:50~(60)	るんるんアクア 14:00~(30) 期間限定レッスン		★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 高井 14:40~(45)	担当変更	★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	リンパドレナージュ 15:00~(30)			ZUMBA FITNESS 加藤 14:35~(50)	ショートミット 14:35~(30)	★アシュタンガヨガ NARIKO 15:00~(45)	3月限定レッスン	15:00	
16:00	Fever Time ~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!!		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!		<h1>休館日</h1>		るんるんアクア 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です!		アシュタンガヨガ 少し強度が高めなクラスです。 呼吸と動きを連動させてポーズを取り ます ヨガに慣れてきた方におすすめです。			16:00	
17:00															17:00
18:00															18:00
19:00															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)		るんるんエアロ 高井 19:30~(45)			RUN MIX 19:15~(30)		★ボディストレイン 20:00~(45)	アクアシェイプ 20:00~(30) 内容変更	20:00	
21:00	お腹すっきり 20:40~(15) 内容・時間変更	るんるんアクア 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)	るんるんアクア 高井 20:30~(45)		★ボディストレイン 20:00~(45)		ビートボクシング 21:00~(45)		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)				22:00	
23:00	23:30閉館(トレーニングは23:00終了)												0:00		

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。

表記内容

プログラム名
開始時間(所要時間)担当者

●スタッフ担当プログラムは担当名廃止
(一部を除く)

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。

COPIN