

2019年5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)	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	★ポディストレイン 11:35~(45)		リトモス YUKARI 11:35~(45)		★リフレッシュヨガ rico 11:30~(50)		パレトシ 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)		★ポディメンテナン 松葉 12:35~(60)			B.O.Fight 12:10~(15)	時間変更	RUN MIX 12:30~(30)		13:00	
14:00	パレトシ 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)	★ポディストレイン 13:35~(45)	るるるんアクア 片岡 13:35~(45)	リトモス YUKARI 13:50~(45)			お昼すっきり 12:35~(15)	時間変更	★ポディストレイン 13:15~(30)		14:00	
15:00	てくてくエアロ 高井 14:40~(45)		★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)	内容変更	リンパドレナージュ 14:45~(30)			★ボールでピラティス 松葉 14:35~(45)	内容変更	★HipHopでヨガ NARIKO 14:00~(45)		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!! たくさん汗をかくて、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です!		18:30閉館 (トレーニングは18:00終了)		16:00		
17:00															17:00
18:00															
19:00	ZUMBA FITNESS 忍 19:30~(50)				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)		表記内容		19:00	
20:00	お昼すっきり 20:30~(15)	るるるんアクア(忍) 20:45~(30)	RUN MIX 20:00~(30)	アクアシェイプ 20:45~(30)	ZUMBA FITNESS 山口 20:45~(50)	るるるんアクア 20:45~(30)	ZUMBA FITNESS 内海 20:30~(50)	るるるんアクア 高井 20:30~(45)		★ポディストレイン 20:00~(45)	アクアシェイプ 20:00~(30)	プログラム名 開始時間(所要時間)担当者		20:00	
21:00	★ポディストレイン 20:55~(30)		★ポディストレイン 20:45~(45)							★ポディストレイン 20:00~(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	★リフレッシュヨガ rico 21:35~(50)		リトモス YUKARI 21:45~(60)		★リフレッシュヨガ 浅尾 21:50~(50)		★リフレッシュヨガ 浅尾 21:50~(50)			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	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 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