

# 2019年9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)	るるるんアクア 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)	エアロピクスの動きと身体をほぐす ストレッチをおこないます。 身体機能を高めたい方におすすめです。	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)		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 FITNESS 片岡 12:35~(50)		ビートボクシング 12:35~(45)		ステップ 12:30~(30)		ボディメンテナンス 松葉 12:35~(60)		幼稚園指導 下記の日程で一部コース を使用します 9/5, 12		バレトン 12:15~(30)		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 13:50~(30)	るるるんアクア 片岡 13:35~(45)	リトモス YUKARI 13:50~(45)			初めてピラティス 松葉 13:40~(45)		HipHopでヨガ NARIKO 14:00~(45)		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)		ポールでピラティス 松葉 14:35~(45)		リンパドレナージュ 14:45~(30)			ZUMBA FITNESS 加藤 14:40~(50)	ショートミット 14:35~(30)		アシュタンガヨガ NARIKO 15:00~(45)	期間限定レッスン	15:00
16:00	<b>バレトン</b> バレエの動作をメインにヨガやフィットネスの動きを加えた新感覚のプログラムです。柔軟性や体幹の筋力も鍛えることができます！		<b>ビートボクシング</b> パンチの基本動作で汗をかく脂肪燃焼系プログラム！ シンプルな動きで男性も女性も楽しめる ストレス解消にうってつけのエクササイズです！		<b>ZUMBA FITNESS</b> ラテンのリズムに合わせて、パーティー気分で 楽しくエクササイズします ダンスが好きな方、楽しみながら動きたい方にも おすすめです！					<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！		<b>アシュタンガヨガ</b> 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	ZUMBA FITNESS 忍 19:30~(50)		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)		表記内容	19:00	
21:00	お腹すっきり 20:30~(15)	るるるんアクア(忍) 20:45~(30)	ボディストレイン 20:45~(45)	るるるんアクア 内容変更 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)			ボディストレイン 20:00~(45)	アクアシェイブ 20:00~(30)	プログラム名 開始時間(所要時間)担当者	20:00	
22:00	リフレッシュヨガ 森 21:35~(45)		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)		スタッフ担当プログラムは担当名廃止(一部を除く)	21:00	
23:00	23:30閉館(トレーニングは23:00終了)												23:00		
												0:00			

# 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。

## COPIN