

2021年8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~(45)	るんるんアクア(忍) 10:30~(30)	リトモス YUKARI 10:30~(45)	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~(30)	るんるんアクア 10:30~(30)	ZUMBA FITNESS MIYAKO 10:30~(45)				★リフレッシュヨガ sugi 10:30~(45)		身体ほぐしストレッチ 山田 10:30~(30)	11:00	
12:00	ビートボクシング 11:35~(30)		るんるんエアロ 内海 11:35~(30)		★リフレッシュヨガ rico 11:30~(45)		バレトン 加藤 11:35~(30)				AB-Attack 11:30~(30)	るんるんアクア 11:10~(30)	ビートボクシング 11:30~(30)	親子スイミング 下記の時間で一部コース を使用します 11:15~12:15	12:00
13:00	ZUMBA FITNESS 片岡 12:35~(45)		★コアリメイク 12:35~(30)		ステップ 12:30~(30)		★ボディメンテナンス 松葉 12:35~(45)				RUN MIX 12:15~(30)		RUN MIX 12:15~(30)	13:00	
14:00	バレトン MIYAKO 13:40~(30)	るんるんアクア 内海 13:35~(45)	ZUMBA FITNESS 忍 13:35~(30)	るんるんアクア 大橋 13:35~(30)		ポディストレイン 13:30~(30)	るんるんアクア 片岡 13:35~(45)	リトモス YUKARI 13:50~(45)			★初めてピラティス 松葉 13:45~(45)		ポディストレイン 13:15~(30)	14:00	
15:00	すっきりストレッチ 松葉 14:40~(30)	※規定で身体を動かしながら、ストレッチをおこないます。 身体が硬い方にもおすすめです。	★リフレッシュヨガ sugi 14:35~(30)		★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)			ZUMBA FITNESS 加藤 14:45~(45)	水中ウォーキング 14:40~(30)	週替わりバラエティ 14:15~(45)	8月1日【浅尾】 リフレッシュヨガ 8月8日【森】 パワーヨガ 8月22日【大橋】 ボールで体幹トレ 8月29日【松葉】 ボールピラティス	15:00
16:00	<p>新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、34名定員となります。 ご参加される方はフロントにて参加プレートをお受け取りください。</p> <ul style="list-style-type: none"> 参加プレートは前レッスン開始5分後に配布開始いたします。 おひとり様1枚のみのお渡しになります。 混雑緩和のため、全レッスン番号順で入場いただきます。 ※レッスン開始10分前より呼びます。 												16:00		
17:00													17:00		
18:00													18:00		
19:00													18:30閉館 (トレーニングは18:00終了)	18:00	
20:00	ZUMBA FITNESS 忍 19:30~(45)													19:00	
21:00	ビートボクシング 20:35~(30)	★リフレッシュヨガ 森 21:35~(45)	るんるんアクア 20:45~(30)	ポディストレイン 20:45~(30)	るんるんアクア 20:45~(30)	らんらんエアロ 山口 21:00~(30)	★リフレッシュヨガ 浅尾 21:50~(45)	★パワーヨガ 森 19:45~(30)	期間限定レッスン	ZUMBA FITNESS 内海 20:30~(45)	ポディストレイン 21:35~(30)	アクアシェイブ 20:00~(30)	RUN MIX 19:15~(30)	20:00	
22:00														21:00	
23:00	23:30閉館(トレーニングは23:00終了)												22:00		
	<p>表記内容</p> <p>プログラム名 開始時間(所要時間)担当者</p> <p>●スタッフ担当プログラムは担当名廃止(一部を除く)</p> <p>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。</p> <p>COPIN</p>												23:00		

休館日

COPIN INFORMATION ①

感染拡大防止のため、34名定員となっております。
参加プレートはフロントにご用意しております、お一人様1枚お取りいただきご参加ください。

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 土曜日曜10:00~10:45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。