

# 2021年10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)	るるるんアクア 10:30~(30) 担当変更	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)	るるるんアクア 10:30~(30)	ZUMBA FITNESS MIYAKO 10:30~(45)	幼稚園指導 下記の日程で一部コース を使用します 10/21(10:30~11:30)		★リフレッシュヨガ sugi 10:30~(45)		★週替わりバラエティ 10:30~(45)	10月3日【大橋】 ボールで体幹トレ 10月10日【MIYAKO】 ピラティス 10月17日【山田】 身体ほぐしストレッチ 10月24日【後藤】 バレトン	11:00
12:00	ビートボクシング 11:35~(30)		るるるんエアロ 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)			るるるんアクア 11:10~(30)		ビートボクシング 11:30~(30)		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)	幼稚園指導 下記の日程で一部コースを 使用します 10/14,21(12:45~14:00)		RUN MIX 12:30~(30)		RUN MIX 12:15~(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	13:00
14:00	バレトン MIYAKO 13:40~(30)	るるるんアクア 内海 13:35~(45)	ZUMBA FITNESS 忍 13:35~(30)	るるるんアクア 大橋 13:35~(30)	ポディストレイン 13:30~(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 13:30~(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。 身体が暖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)			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。 ・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。</p>												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)		ビートボクシング 20:00~(30)		ZUMBA FITNESS 山口 20:00~(45)		★パワーヨガ 森 19:45~(30)			RUN MIX 19:15~(30)		表記内容		19:00
21:00	ビートボクシング 20:35~(30)	るるるんアクア 20:45~(30)	ポディストレイン 20:45~(30)	るるるんアクア 20:45~(30)	らんらんエアロ 山口 21:00~(30)	アクアシェイプ 20:45~(30)	ZUMBA FITNESS 内海 20:30~(45)	るるるんアクア 後藤 20:30~(45)		ポディストレイン 20:00~(30)	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
22:00	★リフレッシュヨガ 森 21:35~(45)		リトモス YUKARI 21:45~(45)		★リフレッシュヨガ 浅尾 21:50~(45)		RUN MIX 21:35~(30)			ビートボクシング 21:00~(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
23:00	23:30閉館(トレーニングは23:00終了)												22:00	
													0:00	

# 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。

COPIN