

# AQUO

# タイムテーブル

期間：2012年 2月1日～2月29日

10:00	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日
	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	
10:30													
11:00	ボール ヨガ 10:30～11:15 新田		おはよう！ 骨盤体操♪ 10:30～11:15 吉井		健美操45 10:30～11:15 元田		アロマ ヨガ 10:30～11:15 新田		健美操 10:30～11:30 吉井		体歪み治し体操 10:30～11:15 新田		健美操 10:30～11:30 吉井
11:30													
12:00	アクアウォーキング 11:30～12:15 新田		肥満予防・体質改善 水中運動 11:30～12:15 新田		しっかりアクア 11:30～12:15 元田		楽しくアクア 11:30～12:15 新田		膝痛・腰痛改善 水中運動 11:30～12:15 新田		にこにこ 水中運動 11:30～12:15 新田		
12:30													
13:00													
13:30	青竹 13:00～13:45 田中		ソフトエアロ 13:00～13:45 田中		癒しのヨーガ 13:00～13:45 映像レッスン	New	13:00～13:20 肩こり・腰痛予防		楽しいエアロ 13:00～13:45 松原		エンジョイステップ 13:00～13:45 井上		
14:00													
14:30	シェイプアップ エアロ45 14:00～14:45 竹中		F2B 14:00～15:00 井上	はじめてクロール 14:00～14:30 鳥淵	エンジョイ☆エアロ 14:00～14:45 西山		13:30～14:30 井上		やさしいハタヨガ 14:00～14:45 松原		エアロアタック 14:00～15:00 井上	泳ぎの基本 14:00～14:30 はじめてクロール 14:30～15:00 第1・3 鳥淵 第2・4は当日の スタッフで行います	エンジョイ タイム 14:00～14:45
15:00													
15:30	気功 I 15:00～16:00 1F スタジオ		健美操 15:15～16:15 吉井	気功 II 15:00～16:00 3F 会議室	気功 I 15:00～16:00 1F スタジオ		14:45～15:15 佐々木 からだほぐし 15:30～16:00 映像レッスン		気功 II 15:00～16:00 3F 会議室	太極拳 15:00～16:00 1F スタジオ		癒しのヨーガ 15:15～16:00 映像レッスン	癒しのヨーガ 15:00～15:45 映像レッスン
16:00													
16:30													
17:00	夜の教室プログラムは時間の変更をしております。お間違えのないようにお気を付け下さい！												
17:30													
18:00													
18:30													
19:00	18:45～19:15 ヨーガ 肩こり・腰痛予防編 映像レッスン		18:45～19:15 かんたんエアロ 入門編 映像レッスン		18:45～19:15 EDTコース限定 ダイエット教室 宮本		ソフトエアロ 18:30～19:15 田中						
19:30													
20:00	筋トレクラブ 19:30～20:00 宮本		エンジョイ☆エアロ 19:30～20:15 西山		青竹体操 19:30～20:15 鳥淵		肩こり・腰痛改善体操 19:30～20:15 吉井					かんたんステップ 入門編 19:30～20:15 映像レッスン	New
20:30	ウォーキング シェイプエアロ 20:15～21:15 田中		癒しのヨーガ 20:30～21:15 映像レッスン	New	ZUMBA 20:30～21:15 Shoko		格闘エクササイズ 20:30～21:15 映像レッスン					ハッスル！ ボクササイズ 19:30～20:15 佐々木 骨盤ストレッチ 20:30～21:15 吉井	
21:00												肩こり・腰痛予防編 20:30～21:15 映像レッスン	
21:30													
22:00													

●営業時間 10:00～22:30(最終チェックイン21:30 ジム・プールは22:00まで) 日曜、祝祭日も左記の時間をご利用できます。

プール第1コースは水中歩行優先となります。

★印は運動になれた方にお勧めするプログラムです！消費カロリーも高く、体脂肪燃焼を目的としたプログラムです！

\*プログラム・スケジュールは都合により変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

厚労大臣認定「健康増進施設」「指定運動療法施設」

メディカル&フィットネス アクオ

〒644-0011 御坊市湯川町財部733-1

TEL 0738-23-3333 fax 0738-24-3701