




平成29年度 アクアドーム主催 スタジオプログラム

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
火	10:10~ 10:30 (20分)		12:30~ 12:50 (20分)	13:00~14:00 脂肪燃烧 中級エアロ (60分) 田中 美千代	14:10~ 14:40 ポール (30分) 田中(美)				18:30~ 18:50 (20分)	19:10~ 19:30 ダンベル 入門 (20分) 甲斐 龍介	19:40~20:40 エアロコンビ (60分) 甲斐 龍介	
水	モーニングストレッチ		ランチストレッチ	13:00~13:50 ゆったり ストレッチ (50分) アクアドーム スタッフ					ディナーストレッチ	19:10~20:10 ボクササイズ (60分) 今古賀 雅夫	20:20~ 20:40 キュキュット ウエスト (20分) 今古賀 雅夫	
木		13:00~14:00 やさしいヨガ (60分) 田中 美千代		14:10~15:10 シンプルエアロ (60分) 田中 美千代								
金		13:00~14:00 呼吸法ダイエット (60分) 田中 美千代		14:10~15:10 エンジョイエアロ (60分) 田中 美千代	15:20~ 15:50 ポール (30分) 田中(美)							
土												
日				13:00~14:00 リズムで歩こう (60分) 田中 美千代	14:15~ 14:45 ボディ メイク (30分) 田中(美)	15:00~16:00 フリーアレンジ 上級エアロ (60分) 田中 美千代						

【エアロ1回券 料金】

-  ... 50分~60分プログラム → ￥500/回
-   ... 20分~30分プログラム → ￥250/回



【点線プログラム について】

- ①ジム利用者でも参加することができます。
- ②スタジオの都合上、ジムで行う場合もあります。
- ③祝日は休講とします。(モーニングストレッチは祝日も実施致します)

【エアロ1回券について】

- 当日、ご本人のみ有効です。
- レッスン担当インストラクターへお渡しください。
- スタジオ前の受付簿へ氏名などの記入をお願いします。
- ジム、プールをご利用の際は別途料金が必要です。