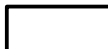



平成29年度 1月～アクアドーム主催 スタジオプログラム

	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) モーニングストレッチ		12:30～ 12:50 (20分) ランチストレッチ	13:00～14:00 脂肪燃烧 中級エアロ (60分) 田中 美千代	14:10～ 14:40 (30分) ポール (30分) 田中(美)				18:30～ 18:50 (20分) デイナーストレッチ	19:10～ 19:30 ダンベル 入門 (20分) 山邊 千恵	19:40～20:40 エアロコンビ (60分) 山邊 千恵	
水				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						19:10～20:10 ボクササイズ (60分) 今古賀 雅夫	20:20～ 20:40 キュキュッと 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



【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。

【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)