





平成30年度 アクアドーム主催 スタジオプログラム


平成30年4月～

	10:00	12:00	13:00	14:00	15:00	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				18:30～ 18:50 (20分) ダイナーストレッチ	19:10～20:10 キック ボクササイズ (60分) 今古賀 雅夫		
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						
木			13:00～14:00 美姿勢ヨガ (60分) 田中 美千代	14:15～15:15 シンプルエアロ (60分) 田中 美千代					
金			13:00～14:00 呼吸法 トレーニング (60分) 田中 美千代	14:15～15:15 エンジョイエアロ (60分) 田中 美千代		19:10～20:10 ボディ コンディショニング (60分) 山邊 千恵	20:20～21:20 らくらくエアロ (60分) 山邊 千恵		
土									
日			13:00～14:00 ボディメイク シェイプアップ エアロ (60分) 田中 美千代	14:15～15:15 シェイクMAX エアロ (60分) 田中 美千代					

-  …ストレッチ、リラクゼーション系
-  …初心者におすすめ
-  …初心者～慣れている人におすすめ
-  …慣れている人、汗をかきたい人におすすめ

【スタジオレッスン1回券料金】
50分～60分プログラム → ￥500/回

【点線プログラムについて】
①ジム利用者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祝日は休講です。(モーニングストレッチは祝日も実施いたします。)



【スタジオレッスン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。