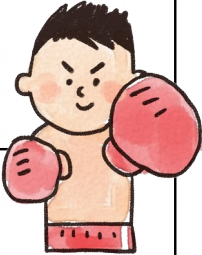
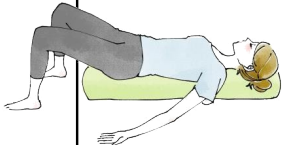





2019年度 アクアドーム主催 スタジオプログラム

2019年9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	13:00～13:50 ストレッチ&ボール (50分) アクアドームスタッフ						
水							19:15～20:15 キック ボクササイズ (60分) 今古賀 雅夫		
木									
金									
土									
日									

 …ストレッチ、コンディショニング系
 …慣れていない人、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 → ￥530/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。

スタジオレッスンのご案内

教室名	曜日	時間	難易度	活動量	内容
モーニングストレッチ	火～日	10:10-10:30(20分)	★	◆	各スタッフのオリジナルです。ぜひご参加ください。 
ランチストレッチ	火～金	12:30-12:50(20分)	★	◆	
ストレッチ&ボール	火～金	13:00-13:50(50分)	★	◆	ストレッチとボールを使用した全身の筋肉をゆるめ、骨格のゆがみを調整していきます。
キックボクササイズ	水	19:15-20:15(60分)	★★★	◆◆◆◆◆	キックやパンチなどの動きを取り入れ、脂肪燃焼に効果的！体を引き締めたい人におすすめのレッスンです。

難易度

★ … 簡単
 ★★ … やや簡単
 ★★★ … やや難しい
 ★★★★ … 難しい
 ★★★★★ … 非常に難しい

活動量（身体）

◆ … 非常に楽
 ◆◆ … 楽
 ◆◆◆ … ややきつい
 ◆◆◆◆ … きつい
 ◆◆◆◆◆ … 非常にきつい