

レッスンプログラム

2009年7月

		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21					
火	スタジオ	時間 クラス インストラクター 加印-(Kcal)	30 ソフトコンディショニング 山田 150Kcal	15 80%エアロ 石原 270Kcal	25 お腹引き締め 山田 50Kcal	10 ハワイアン フラ 岩田 150Kcal	20 50 ROHAヨーガ 福島 100Kcal~						30 ストレッチ 狩俣 30Kcal	45 10%エアロ 狩俣 150Kcal	50 コア・ボディ 石原 250Kcal	20 100%エアロ 中尾 300Kcal	15	
	プール	時間 クラス インストラクター 加印-(Kcal)	15 アクアウォーキング 狩俣 200Kcal	45 スタートスイム 狩俣 120Kcal	30 スイムレッスン・バタフライ 狩俣 180Kcal	40 アクアウォーキング 井上 200Kcal	25 20 セルフマスターズ コーチはつきません 350Kcal											
水	スタジオ	時間 クラス インストラクター 加印-(Kcal)	30 やさしいヨーガ 平井 100Kcal~		40 30%エアロ 狩俣 250Kcal	25 ストレッチ 福田 30Kcal	35 55 コア・ボディ 石原 250Kcal											
	プール	時間 クラス インストラクター 加印-(Kcal)	15 アクアウォーキング 福田 200Kcal	45 スタート背泳ぎ 井上 120Kcal	30 スイムレッスン・クロール 井上 180Kcal	40 アクアウォーキング 岩元 280Kcal	5 15 アクアバレー 岩元 100Kcal											
木	スタジオ	時間 クラス インストラクター 加印-(Kcal)	30 50 ストレッチ 狩俣 30Kcal	30 10%エアロ 狩俣 150Kcal	40 ズンバ 石原 400Kcal	25 30%エアロ 青野 250Kcal	35 20 + 青野											
	プール	時間 クラス インストラクター 加印-(Kcal)	15 45 アクアウォーキング 福田 200Kcal	30 スイムレッスン・背泳ぎ 岩元 180Kcal	15 30 スイムレッスン スピートアップ 狩俣 ???Kcal	30 15 アクアバレー 岩元 100Kcal												
金	スタジオ	時間 クラス インストラクター 加印-(Kcal)	30 50 ストレッチ 福田 30Kcal	45 ミドルキャンプ 石原 270Kcal	55 25 バランスボール 山田 50Kcal	30 50 ダンベル 岩元 50Kcal	10 やさしいヨーガ 平井 100Kcal~	40 太極拳 3 2式(剣クラス) 松尾 100Kcal~ (有料クラス)										
	プール	時間 クラス インストラクター 加印-(Kcal)	15 45 アクアウォーキング 岩元 200Kcal	45 スタートスイム 岩元 120Kcal	45 スイムレッスン・クロール 井上 180Kcal	30 40 アクアダンベル 福田 240Kcal	40 セルフマスターズ コーチはつきません 350Kcal											
土	スタジオ	時間 クラス インストラクター 加印-(Kcal)	30 50 ストレッチ 山田 30Kcal	30 初級ステップ 山田 150Kcal	40 中級ステップ 狩俣 250Kcal	25 35 太極拳 初級 松尾 50Kcal~	10 15 55 太極拳 中級 松尾 50Kcal~											
	プール	時間 クラス インストラクター 加印-(Kcal)	15 45 アクアウォーキング 森岡 200Kcal	45 スイムレッスン・バタフライ 森岡 180Kcal	45 スイムレッスン・平泳ぎ 岩元 180Kcal	55 55 マスターズ 狩俣 350Kcal												
日	スタジオ	時間 クラス インストラクター 加印-(Kcal)	15 35 45 ストレッチ 山田 30Kcal	15 25 10 エアロキット 山田 150Kcal	25 50 隔週レッスン 各インストラクター 250Kcal	20 50 バランスボール 山田 50Kcal												
	プール	時間 クラス インストラクター 加印-(Kcal)	45 スイムレッスン・背泳ぎ 井上 180Kcal		45 フィンスイム 井上 150Kcal	30 アクアウォーキング 井上 200Kcal												

夜のアクアバレー時間変更
15分早くなります。
スイムレッスン終了、プライマリーヨーガ終了後すぐに始められるように、15分早くなりました。お間違えのないようご注意ください。また、バレーネットが新しくなる予定です。お楽しみに！！

新レッスン！リラックスヨーガ
みもこころもリフレッシュ！
ヨーガ初心者の方や柔軟性の自信のない方でも安心して参加できるクラスです。呼吸や基本的な動作などヨーガの基礎からゆっくりと学んでいきます。腰痛、ひどい肩こりなどでお悩みの方にお勧めのクラスです。定員26名となっております。早めのご来館をお勧めいたします。

- プ-ルレッスン使用コ-ス**
- 1 コ-ス 例) ・スタートスイム、スイムレッスン
 - ・フィンスイム
 - ・アクアバレー
 - ・中級
 - 5 コ-ス 例) ・アクアピクス ・アクアウォーキング
 - ・アクアウォーキング
 - ・アクアダンベル

ダンベル定員変更(金曜日)
ダンベルを追加しました！
6月定員で参加できなかった方、誠に申し訳ございませんでした。新しくダンベルを追加しましたので、定員を変更いたします。15名から20名になりました。皆様の参加を心よりお待ちしております。引き締めを意識して、皆さんとトレーニングを行いましょう！

は内容・時間などが変更しています。

フィットネスクラブ
アイ・マーレ 津山市吹屋町21 アイ・ふきや2F
0868-25-1333
<http://www.ai-mare.com/>
ご利用時間：火～土曜日 10:00～21:45
日曜日、祝日 10:00～17:45