

レッスンプログラム

2010年3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 加リ-(Kcal)	30 ソフコンデ イソニング 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 ROHAヨーガ 福島 100Kcal~	50 45	30 ストレッチ 狩俣 30Kcal	10%エアロ 狩俣 150Kcal	20 ズンバ 石原 400Kcal	15 100%エアロ 中尾 300Kcal	15
	プール	時間 クラス インストラクター 加リ-(Kcal)	15 アクアウォーキング 狩俣 200Kcal	45 スタートスィム 狩俣 120Kcal	30 スィムレッスン・バタフライ 狩俣 180Kcal	25 アクアウォーキング 井上 200Kcal	40 セルフマスターズ コーチはつきません 350Kcal	10 20	15 スィムレッスン・バタフライ 井上 180Kcal	45 アクアピクス 狩俣 280Kcal	15 45	10 15	15
水	スタジオ	時間 クラス インストラクター 加リ-(Kcal)	30 やさしいヨーガ 平井 100Kcal~	30 30%エアロ 狩俣 250Kcal	35 ストレッチ 福田 30Kcal	20 ズンバ 石原 400Kcal	25 ビギナー 狩俣 45Kcal	45 50	40 ストレッチ 岩元 30Kcal	5 ジャズエアロ 武川 220Kcal	50 100%エアロ 中尾 300Kcal	45	45
	プール	時間 クラス インストラクター 加リ-(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 スィムレッスン・クロール 井上 180Kcal	25 アクアウォーキング 岩元 280Kcal	5 アクアパレー 岩元 100Kcal	15	45 スィムレッスン・クロール 狩俣 180Kcal	45 アクアパレー 岩元 100Kcal	40 5	50 20	25
木	スタジオ	時間 クラス インストラクター 加リ-(Kcal)	30 ストレッチ 狩俣 30Kcal	50 ビギナー 山田 45Kcal	20 ボディライン 石原 300Kcal	25 ダンベル 山田 45Kcal	10 30%エアロ 青野 250Kcal	15 +	30 +	35 +	20 +	25 +	45 +
	プール	時間 クラス インストラクター 加リ-(Kcal)	15 アクアウォーキング 福田 200Kcal	45 スィムレッスン・平泳ぎ 狩俣 180Kcal	30 スィムレッスン スピードアップ 狩俣 ???Kcal	15 アクアパレー 山本 100Kcal	30 15	30	15	30	15	40	40
金	スタジオ	時間 クラス インストラクター 加リ-(Kcal)	30 ストレッチ 福田 30Kcal	50 ズンバ 石原 400Kcal	45 全身引き締め 福田 50Kcal	55 ダンベル 岩元 50Kcal	25 やさしいヨーガ 平井 100Kcal~	30 太極拳32式(剣クラス) 松尾 100Kcal~ (有料クラス)	50	40	50	45	45
	プール	時間 クラス インストラクター 加リ-(Kcal)	15 アクアウォーキング 岩元 200Kcal	45 スタートスィム 岩元 120Kcal	30 スィムレッスン・クロール 井上 180Kcal	45 アクアダンベル 福田 240Kcal	15 セルフマスターズ コーチはつきません 350Kcal	30	30	30	50 50	45 80%エアロ 石原 280Kcal	45
土	スタジオ	時間 クラス インストラクター 加リ-(Kcal)	30 ストレッチ 山田 30Kcal	50 初級ステップ 山田 150Kcal	30 中級ステップ 狩俣 250Kcal	40 太極拳 初級 松尾 50Kcal~	25 太極拳 中級 松尾 50Kcal~	35 10	15 55	55	50 50	55 15	15
	プール	時間 クラス インストラクター 加リ-(Kcal)	15 アクアウォーキング 森岡 200Kcal	45 スィムレッスン・バタフライ 森岡 180Kcal	45 スィムレッスン・背泳ぎ 岩元 180Kcal	45 マスターズ 狩俣 350Kcal	55 55	55	55	50 50	45 45	45 100%エアロ 中尾 330Kcal	30 +
日	スタジオ	時間 クラス インストラクター 加リ-(Kcal)	15 ストレッチ 岩元 30Kcal	35 ビギナー 山田 45Kcal	45 初中ステップ 山田 230Kcal	5 ダンベル 岩元 50Kcal	15 10	30	30	45 45	30	30	30
	プール	時間 クラス インストラクター 加リ-(Kcal)	45 スィムレッスン・平泳ぎ 井上 180Kcal	45 フィンスイム 井上 150Kcal	45 アクアウォーキング 岩元 200Kcal	30	30	30	30	30	30	30	30

新レッスン登場！！

ジャズエアロ！

ジャズダンスの動きをふんだんに取り入れたクラスです。いつものエアロビクスと違った雰囲気の中でしっかり動いていきましょう！かっこいい動きを覚えて汗を流して脂肪燃焼……。何をとっても最高のクラスとなっております。定員は30名。水曜日の夜はこのクラスで決まり！！

4ヶ月みっちりクロール

4ヶ月間でキレイなクロールを！！
復活！狩俣が行うみっちりクラス！今回は4ヶ月間で「クロール」のレッスンをを行います。普段何気なく泳いでいるクロールも直す所がいっぱい！毎週1つのポイントを重点的に行うレッスンのため注意点を早く改善できます。クロールをキレイにより速く泳ぎたい方は是非水曜日の19:00からプールにお越し下さい。

プールレッスン使用コース

- 1 コース
・スタートスィム、スィムレッスン
・フィンスイム
・アクアパレー
・中級
- 5 コース
・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

リラックスヨーガ！

金曜日18:50~
水曜日のヨーガから金曜日に変更となります。呼吸法を中心に進めていくヨーガです。身体の硬い方こそ参加していただきたいクラスです。ベテランインストラクターがヨーガの真髄を伝えます。

は今年より変更しています。

フィットネスクラブ
アイ・マレ 津山市吹屋町21 アイ・ふみや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