CLUB BEAUX

プログラム　タイムスケジュール

PROGRAM　TIME　SCHEDULE

2012
4月～6月
April～June

月曜日 MON

スタジオ

- 10：30～10：50 ストレッチポール
- 11：00～11：20 ボディコンディショニング ★
- 11：30～12：00 ボス ステップ ★
- 13：00～13：40 A－yoga 40 ★★
- 13：50～14：40 エアロ ハイ 50 ★★★ 岡村
- 18：30～18：50 タオルストレッチ
- 19：00～19：40 ズンバ 40 ★★ 沖本
- 19：50～20：40 パワーヨガ ★★～★★★★ 有田

プール

- 12：15～12：45 はじめて背泳ぎ ★
- 15：00～15：30 ロング スイム ★★★
- 20：00～20：30 ◎流　水 ※予約制となります

火曜日 TUE

スタジオ

- 10：30～10：50 青竹&ストレッチ
- 11：00～11：40 エアロ ミドル40 ★★
- 11：50～12：10 BOSU コンディショニング ★
- 13：30～14：00 フラダンス ★ 近森
- 14：15～14：45 かんたん ステップ ★
- 18：30～18：50 ボールで骨盤体操 New
- 19：00～19：50 エアロ ハイ 50 ★★★ 松谷
- 20：00～20：30 ストレッチ ヨガ ★

プール

- 奥田 New
- 12：30～13：00 ヌーボー ウォーキング ★★
- 15：00～15：30 フィンで泳ごう ★★

水曜日 WED

スタジオ

- 11：00～11：45 エアロ ロー45 ★ 高松
- 12：00～12：20 ボールで骨盤体操 New
- 13：30～14：10 コア美クス 40 ★ 吉田
- 14：20～14：50 マット ピラティス ★★ 吉田
- 18：30～18：50 BOSU コンディショニング New ★
- 19：00～19：40 はじめて エアロ40 ★ 松谷
- 19：50～20：20 はじめて ピラティス ★
- 20：30～20：50 青竹&ストレッチ

プール

- 12：40～13：10 はじめてクロール ★
- 15：15～15：45 アクア ズンバ ★★ 沖本
- 20：30～21：00 スイム ワンポイント ★

木曜日 THU

スタジオ

- 10：30～11：00 朝ヨガ ★
- 11：15～11：45 かんたん ステップ ★
- 11：55～12：15 ボディシェイプ ★★
- 13：30～13：50 太極舞 New ★ 角谷
- 14：00～14：40 エアロ ミドル40 ★★ 角谷
- 18：30～18：50 ボディコンディショニング ★
- 19：00～19：40 A－yoga 40 ★★
- 19：50～20：30 コア美クス 40 ★ 吉田
- 20：40～21：00 ストレッチポール

プール

- 12：30～13：00 アクアビクス ★★
- 15：00～15：30 チャレンジ 4泳法 ★★★

金曜日 FRI

スタジオ

- 10：30～10：50 ストレッチポール
- 11：00～11：30 はじめて エアロ30 ★
- 11：40～12：00 お腹集中トレ ★★
- 13：10～13：50 ズンバ 40 ★★ TELU
- 14：00～14：20 ボールで骨盤体操 New
- 18：30～18：50 ストレッチポールTR
- 19：00～19：30 ダンス エアロ ★★ 谷本
- 19：40～20：00 ボディシェイプ ★★
- 20：10～21：00 ハタ ヨガ PLUS ★ 森本

プール

- 12：15～12：45 ★ はじめてバタフライ ※奇数日 ★ はじめて平泳ぎ ※偶数日
- 14：45～15：15 ★★ ミュージックミット ★★ ヌーボーウォーキング ※奇数日 ※偶数日
- 20：15～20：45 スイム ワンポイント ★

土曜日 SAT

スタジオ

- 11：30～11：50 ストレッチポールTR
- 14：30～15：00 ステップ ★★ 森本
- 15：10～15：50 ハタ ヨガ ★ 森本

プール

- 13：00～13：30 スイム ワンポイント ★
- 18：00～18：30 ヌーボー ウォーキング ★★

日曜日 SUN

スタジオ

- 10：30～11：00 ストレッチ ヨガ ★
- 14：15～14：45 はじめて ピラティス ★
- 15：00～15：45 エアロ ロー45 ★ 奥田
- 16：00～16：20 ストレッチポール

プール

- 11：30～12：00 スタッフと歩こう 500M ★

◎印は有料プログラムとなります。〔流水 ¥1,050〕
●祝日のプログラムは特別プログラムとなります。
★印の数は強度を表しています。
★印が0～1つのクラスは初めての方にオススメのクラスです。

※プログラム名に✧印があるところは外部講師が担当いたします。