

2010年 7月8月9月 グループエクササイズタイムテーブル



アピアスポーツクラブ
〒930-0010富山市稲荷元町2-11-1
TEL 076-431-3321 Homepage <http://www.apa-sports.com>

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日・祝 SUN	
	1スタ	3スタ	1スタ	3スタ	1スタ	3スタ	1スタ	3スタ
10:00		30	30			30		
10:30	かんたん ステップ ~初級~(春田) 10:15~11:00	めざましストレッチ 10:00~10:30	めざましストレッチ 10:00~10:30		かんたん エアロ ~初級~(池森) 10:15~11:00	めざましストレッチ 10:00~10:30	かんたん ステップ ~初級~(京塚) 10:00~10:45	
11:00		30	30			30		
11:30	オキシジェン (鶴倉) 11:15~12:00	BOSU エクササイズ 20 10:40~11:00	エアロ レギュラー ~初級~(川口) 10:40~11:30	かんたん エアロ (岩橋) 10:45~11:15	エアロ レギュラー ~初級~(池森) 11:15~12:00	ボール エクササイズ 10:40~11:10	かんたん エアロ ~初級~(湯浅) 10:45~11:30	エアロ レギュラー ~初級~(河上) 11:15~12:00
12:00								
12:30	エアロ アドバンス ~中級~(中澤) 12:15~13:00	かんたん エアロ ~初級~(荒井) 12:10~12:50	かんたん ステップ ~初級~(村井) 11:45~12:30		整理券 ステップ アドバンス ~中級~(中澤) (定員30名) 12:15~13:00		YUMIKO オリジナル エアロ ~中級~(中澤) 12:00~13:00	ピラティス &バトン (山本) 12:10~13:10
13:00								
13:30	ストレッチ(松村) コンディショニング 13:15~13:45		リトモス (梶) 12:45~13:30	はじめて ピラティス (村井) 12:30~13:10	エアロ レギュラー ~初級~(清家) 13:30~14:15	太極拳 (陳) 12:30~13:30		かんたん エアロ ~初級~ 13:00~13:40
14:00								
14:30	ファイドウ (春田) 14:00~14:45	ヨガ体操 (鶴倉) 14:10~14:50	おしりスッカリ10分 有酸素運動10分 腕スッカリ10分 有酸素運動10分 ハラシメ10分	有料プログラム おうぎ (陳) *定員25名 13:15~14:15	エアロ レギュラー ~初級~(清家) 13:30~14:15	ステップ レギュラー ~初級~(村井) 13:45~14:30	リトモス (梶) 13:30~14:30	エアロ レギュラー ~初級~(岩橋・水橋) 14:00~14:45
15:00								
15:30	ステップ レギュラー ~初級~(津田) 15:00~15:45	かんたん ステップ ~初級~(酒井) 14:15~15:00	このプログラムはプラス チケット1枚か500 円でご参加いただけます!	エアロ レギュラー ~初級~(梅澤) 15:00~15:45	Nani Aloha (芳野) 14:45~15:30	かんたん エアロ 14:45~15:15	フィットネス フライング (山本) 14:45~15:30	ファイドウ (京塚) 14:15~15:00
16:00								
16:30								
17:00								
18:00								
18:30								
19:00	リトモス (林) 18:30~19:15	かんたん エアロ ~初級~ 18:30~19:00	キッズスポーツ エアロビクス スクール(有料)	キッズ ヒップホップ スクール(有料) 16:00~18:15	ステップ レギュラー (鶴倉) 18:30~19:15	オキシジェン (伊藤) 18:30~19:15	ステップ サーキット (水橋) 18:30~19:20	
19:30								
20:00	ステップ レギュラー ~初級~(高岡) 19:30~20:15	ボール エクササイズ 19:30~20:00	有料プログラム 『おうぎ』参加方法について プログラム開始1時間前よりクラブフロントにて 受付いたします ※参加費500円またはプラスチケット 一枚が必要です ※入室は整理番号順となります	ボディ メイクコントロール (高岡) 19:15~20:00	かんたん エアロ ~初級~(春田) 19:00~19:40	ダンス ストリート (高岡) 19:00~19:45	ナチュラル ヨガ (大井) 19:30~20:15	
20:30								
21:00	UNO オリジナル エアロ ~中級~(林) 20:30~21:30	かんたん エアロ ~初級~(水橋) 20:15~21:00		エアロ レギュラー ~初級~(清家) 20:15~21:05	エアロ レギュラー ~初級~(清家) 20:15~21:05	オキシジェン (春田) 20:00~20:45	ファイドウ (河上) 19:45~20:45	
21:30								
22:00								

整理券 整理券 対象のクラスについて
プログラム開始1時間前よりクラブフロントにて
配布いたします
※入室は整理番号順となります

有料プログラム 『おうぎ』参加方法について
プログラム開始1時間前よりクラブフロントにて
受付いたします
※参加費500円またはプラスチケット
一枚が必要です
※入室は整理番号順となります

※★印は変更箇所です。ご確認下さい。
※都合によりプログラム時間、内容
担当が変更する場合があります。
※担当者が記入されていないクラスはホワイト
ボードを確認して下さい。

代行・変更の案内はこちらの
バーコードリーダーから登録し
確認できます!!



