

グループエクササイズタイムテーブル

12 2018年
December

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日・祝 SUN・HO
スタジオ プール	スタジオ	スタジオ プール	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:30 めざましストレッチ 10:30~11:00	12月18日(火)・25日(火)は 短縮営業いたします。	めざましストレッチ 10:30~11:00	めざましストレッチ 10:30~11:00	めざましストレッチ 10:30~11:00	めざましストレッチ 10:30~11:00	めざましストレッチ 10:30~11:00
11:00 脂肪燃焼 エアロ 11:15~12:00		かんたんエアロ 11:15~11:45	かんたんエアロ 11:15~11:45	ミニミニエアロ 11:15~11:35 ☺	脂肪燃焼 エアロ 11:15~12:00	かんたんエアロ 11:15~11:45
12:00 毎週月曜日 11:15~11:45 アクアウォーキング	12月18日(火) 10:30~めざましストレッチ30分 11:15~かんたんエアロ30分 14:30~脂肪燃焼エアロ45分	体引き締め体操 11:45~12:15	パワーヨガ 12:00~12:30		ハラシメ 12:15~12:30	12月9日(日)は 休館日となります。
13:00 パワー ヨガ 13:15~14:00	12月25日(火) 10:30~めざましストレッチ30分 11:15~かんたんエアロ30分 14:30~脂肪燃焼エアロ45分			ゆったりストレッチ 13:30~14:00		
14:00 かんたんステップ 14:00~14:30		かんたんステップ 14:00~14:30		脂肪燃焼 エアロ 14:15~15:00	パワー ヨガ 14:00~14:45	脂肪燃焼 ステップ 14:30~15:15
15:00 休館日		毎週水曜日 19:45~20:15 アクアウォーキング 水中でのウォーキング ジョギング動作を 楽しく行います♪				ゆったりストレッチ 15:30~16:00
18:30 かんたんステップ 18:45~19:15			かんたんエアロ 18:45~19:15			
19:00 脂肪燃焼 エアロ 19:00~19:45				脂肪燃焼 エアロ 19:00~19:45		
20:00 パワー ヨガ 19:30~20:15			脂肪燃焼 ステップ 19:30~20:15	体幹エクササイズ 20:00~20:15		
21:00						

※都合によりプログラム時間、内容
担当等変更する場合があります。
※詳細はスタッフにお問い合わせ下
さい。
※担当者はホワイトボードを確認して
下さい。
※☺印は変更箇所です。

スタジオプログラム

ゆったり・らくちん系	ストレッチやリラクゼーションで、心と身体のリラックスを目的としています。 心地よい柔軟体操で気分をリフレッシュしましょう。
エアロビクス系	有酸素運動で脂肪燃焼、心肺機能の向上を目的としています。 30分から45分間の楽しいクラスです。
ステップ系	ステップ台(踏み台)の昇降運動。脂肪燃焼、心肺機能の向上を目的としています。膝 や腰などの関節に負担の少ないエクササイズです。
引き締め系	体力に合わせた筋力トレーニング。ダンベル、チューブ、マット、ボールなどを使い筋 力・バランスの向上を目的とします。
ヨガ系	呼吸と体幹部を意識しながら、様々なポーズをとり、筋力・柔軟性・バランス感覚など総 合的な体力づくりを目的とします。

お知らせ

下記の日程でプールは利用できません。
平成30年12月 1日(土)~平成30年12月13日(木)
平成30年12月28日(金)~平成31年 1月 6日(日)



年末年始の休館日
平成30年12月31日(月)~平成31年 1月 3日(木)