


# グループエクササイズタイムテーブル

7

2017年  
JUNE

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 プール	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	休館日	10:30 めざましストレッチ 10:30~11:00	10:30 めざましストレッチ 10:30~11:00	10:30 めざましストレッチ 10:30~11:00	10:30 めざましストレッチ 10:30~11:00	10:30 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		11:00 脂肪燃焼 エアロ 11:15~12:00	11:00 脂肪燃焼 エアロ 11:15~12:00	11:00 脂肪燃焼 エアロ 11:15~12:00	11:00 脂肪燃焼 エアロ 11:15~12:00	11:00 脂肪燃焼 エアロ 11:15~12:00	11:00 脂肪燃焼 エアロ 11:15~12:00
12:00 毎週月曜日 11:15~11:45 アクアウォーキング		12:00 体引き締め体操 11:45~12:15	12:00 パワーヨガ 12:00~12:30	12:00 パワーヨガ 12:00~12:30	12:00 パワーヨガ 12:00~12:30	12:00 ハラシメ 12:15~12:30	12:00 ハラシメ 12:15~12:30
13:00 パワー ヨガ 13:15~14:00		13:00 パワー ヨガ 13:15~14:00	13:00 パワー ヨガ 13:15~14:00	13:00 パワー ヨガ 13:15~14:00	13:00 ゆったりストレッチ 13:30~14:00	13:00 ゆったりストレッチ 13:30~14:00	13:00 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		14:00 かんたんステップ 14:00~14:30	14:00 かんたんステップ 14:00~14:30	14:00 かんたんステップ 14:00~14:30	14:00 脂肪燃焼 エアロ 14:15~15:00	14:00 脂肪燃焼 エアロ 14:15~15:00	14:00 脂肪燃焼 エアロ 14:15~15:00
15:00 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♪		15:00 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♪	15:00 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♪	15:00 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♪	15:00 脂肪燃焼 ステップ 14:15~15:00	15:00 脂肪燃焼 ステップ 14:15~15:00	15:00 脂肪燃焼 ステップ 14:15~15:00
16:00 かんたんステップ 19:00~19:30		16:00 かんたんステップ 19:00~19:30	16:00 かんたんステップ 19:00~19:30	16:00 かんたんステップ 19:00~19:30	16:00 脂肪燃焼 エアロ 19:00~19:45	16:00 脂肪燃焼 エアロ 19:00~19:45	16:00 脂肪燃焼 エアロ 19:00~19:45
20:00 パワー ヨガ 19:45~20:30		20:00 パワー ヨガ 19:45~20:30	20:00 脂肪燃焼 エアロ ☺ 19:30~20:15	20:00 脂肪燃焼 ステップ 19:30~20:15	20:00 体幹エクササイズ 20:00~20:15	20:00 体幹エクササイズ 20:00~20:15	20:00 体幹エクササイズ 20:00~20:15
21:00		21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	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・プールプログラム

ゆったり・らくちん系	ストレッチやリラクゼーションで、心と身体のリラクセ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。	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。
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。	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。
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。	ボール	バランスボールを利用してバランス運動を行います。正しい姿勢と美しいボディラインを作りましょう。