

グループエクササイズタイムテーブル

12 2017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19日(火)・26日(火)は 短縮営業いたします。	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		11:15~11:45 かんたんエアロ	11:15~11:45 かんたんエアロ	11:15~11:45 かんたんエアロ	11:15~12:00 脂肪燃焼 エアロ	11:15~11:45 かんたんエアロ
12:00 毎週月曜日 11:15~11:45 アクアウォーキング	12月19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	11:45~12:15 体引き締め体操	12:00~12:30 パワーヨガ		12:15~12:30 ハラシメ	12月10日(日)は 休館日となります。
13:00 13:30 パワー ヨガ 13:15~14:00	12月26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~脂肪燃焼ステップ45分			13:30~14:00 ゆったりストレッチ		
14:00 14:30 かんたんステップ 19:00~19:30		14:00~14:30 かんたんステップ	14:15~15:00 脂肪燃焼 エアロ	14:15~15:00 脂肪燃焼 ステップ	14:00~14:45 パワー ヨガ	14:30~15:15 脂肪燃焼 ステップ
15:00 15:30 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♪				15:30~16:00 ゆったりストレッチ
16:00 16:30 19:00 かんたんステップ 19:00~19:30			18:45~19:15 かんたんエアロ	19:00~19:45 脂肪燃焼 エアロ		
20:00 20:30 パワー ヨガ 19:45~20:30		19:30~20:15 脂肪燃焼 エアロ	19:30~20:15 脂肪燃焼 ステップ	20:00~20:15 体幹エクササイズ		
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29年11月29日(水)~平成29年12月13日(水)
平成29年12月28日(木)~平成30年1月6日(土)

年末年始の休館日
平成29年12月31日(日)~平成30年1月3日(水)

