

グループエクササイズタイムテーブル

3

2017年
MARCH


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 かんたんエアロ 11:15~11:45	12:00 かんたんエアロ 11:15~11:45	12:00 パワーヨガ 12:00~12:30	12:00 ボールエクササイズ 11:15~11:45	12:00 かんたんエアロ 11:15~11:45	12:00 かんたんエアロ 11:15~11:45
13:00 パワー ヨガ 13:15~14:00		13:00 体引き締め体操 11:45~12:15	13:00 体引き締め体操 11:45~12:15	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 ハラシメ 12:15~12:30	13:00 ハラシメ 12:15~12:30
14:00 ファイティング 14:00~14:30		14:00 ファイティング 14:00~14:30	14:00 ファイティング 14:00~14:30	14:00 ファイティング 14:00~14:30	14:00 ファイティング 14:00~14:30	14:00 パワー ヨガ 14:00~14:45	14:00 パワー ヨガ 14:00~14:45
15:00 体幹エクササイズ 14:45~15:00		15:00 体幹エクササイズ 14:45~15:00	15:00 体幹エクササイズ 14:45~15:00	15:00 体幹エクササイズ 14:45~15:00	15:00 体幹エクササイズ 14:45~15:00	15:00 脂肪燃焼 エアロ 14:15~15:00	15:00 脂肪燃焼 エアロ 14:15~15:00
16:00 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♪		16:00 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♪	16:00 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♪	16:00 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♪	16:00 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♪	16:00 脂肪燃焼 ステップ 14:30~15:15	16:00 脂肪燃焼 ステップ 14:30~15:15
18:30 3月 29日 水) アクアウォーキングは クローズとなります。		18:30 3月 29日 水) アクアウォーキングは クローズとなります。	18:30 3月 29日 水) アクアウォーキングは クローズとなります。	18:30 3月 29日 水) アクアウォーキングは クローズとなります。	18:30 3月 29日 水) アクアウォーキングは クローズとなります。	18:30 ゆったりストレッチ 15:30~16:00	18:30 ゆったりストレッチ 15:30~16:00
19:00 脂肪燃焼 エアロ 19:00~19:45		19:00 3月 8日 水)は ファイティング30分 となります。	19:00 3月 8日 水)は ファイティング30分 となります。	19:00 3月 8日 水)は ファイティング30分 となります。	19:00 3月 8日 水)は ファイティング30分 となります。	19:00 かんたんエアロ 18:45~19:15	19:00 かんたんエアロ 18:45~19:15
20:00 3月 8日 水)は 体幹エクササイズ15分 となります。		20:00 3月 8日 水)は 体幹エクササイズ15分 となります。	20:00 3月 8日 水)は 体幹エクササイズ15分 となります。	20:00 3月 8日 水)は 体幹エクササイズ15分 となります。	20:00 3月 8日 水)は 体幹エクササイズ15分 となります。	20:00 ファイティング 19:00~19:30	20:00 ファイティング 19:00~19:30
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00 体幹エクササイズ 19:45~20:00	21:00 体幹エクササイズ 19:45~20:00	

3月 29日 水)
アクアウォーキングは
クローズとなります。

3月 8日 水)は
ファイティング30分
となります。

3月 8日 水)は
体幹エクササイズ15分
となります。

※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
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。
ファイティング	ボクシングの基本的な動作の練習やコンビネーションを楽しむプログラムです。パンチの動作は、普段鍛えづらい背中や二の腕の引き締めにも効果的です。		

常願寺ハイツスポーツ公園 指定管理者 株)アピアスポーツクラブ
 中新川郡立山町泊新 83-6 Tel. 076-462-1164