

# グループエクササイズタイムテーブル

5

2017年  
MAY

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	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							
11:30 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	かんたんエアロ 11:15~11:45	ボールエクササイズ 11:15~11:45	脂肪燃焼 エアロ 11:15~12:00	かんたんエアロ 11:15~11:45
12:00			体引き締め体操 11:45~12:15	パワーヨガ 12:00~12:30			
12:30 毎週月曜日 11:15~11:45 アクアウォーキング						ハラシメ 12:15~12:30	
13:00							
13:30							
14:00 パワー ヨガ 13:15~14:00					ゆったりストレッチ 13:30~14:00		
14:30							
15:00 脂肪燃焼 ステップ 14:15~15:00				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
15:30							
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♪				ゆったりストレッチ 15:30~16:00
18:30							
19:00 かんたんステップ 19:00~19:30			かんたんエアロ 18:45~19:15	脂肪燃焼 エアロ 19:00~19:45			
19:30							
20:00 パワー ヨガ 19:45~20:30		脂肪燃焼 エアロ 19:45~20:30	脂肪燃焼 ステップ 19:30~20:15	体幹エクササイズ 20:00~20:15			
20:30							
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  
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。