

グループエクササイズタイムテーブル

1


2020年
JANUARY

	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	スタジオ	スタジオ プール	スタジオ	スタジオ
10:30	めざましストレッチ 10:30~11:00	<p>有酸素運動とダンベルなどを使用した筋カトレーニングを交互に行うクラスです。足、腰、体幹などの強化にオススメです。</p> <p>1月6日(月)のアクアビクスはクローズとなります。</p> <p>休館日</p>	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		体引き締め エクササイズ 11:15~12:00	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 アクアビクス			パワーヨガ 12:00~12:30			
12:30						ハラシメ 12:15~12:30	
13:00							
13:30	パワー ヨガ 13:15~14:00						
14:00			脂肪燃焼 ステップ 13:30~14:15			ゆったりストレッチ 13:30~14:00	
14:30							パワー ヨガ 14:00~14:45
15:00						脂肪燃焼 エアロ 14:15~15:00	脂肪燃焼 ステップ 14:30~15:15
15:30							
16:00					毎週金曜日 19:30~20:00 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	
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	かんたんステップ 18:45~19:15		かんたんエアロ 18:45~19:15				
19:30				脂肪燃焼 エアロ 19:00~19:45	脂肪燃焼 ステップ 19:00~19:45		
20:00	脂肪燃焼 エアロ 19:30~20:15		パワー ヨガ 19:30~20:15				
20:30							
21:00							

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。
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	体力に合わせた筋カトレーニング。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
 年末年始の休館日
 2019年12月31日(火)~2019年 1月 3日(金)
 プール利用について
1月4日(土)からプールが利用できます



※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。

