


# グループエクササイズタイムテーブル

6

2020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	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	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
11:00 かんたんエアロ ☺ 11:30~12:00		体引き締め エクササイズ 11:15~12:00	かんたん エアロ ☺ 11:30~12:15	かんたん エアロ ☺ 11:00~11:30	かんたん エアロ ☺ 11:30~12:15	かんたんエアロ ☺ 11:30~12:00
13:00 パワー ヨガ 13:15~14:00		かんたん エアロ ☺ 13:30~14:15				
14:00 かんたん エアロ ☺ 19:00~19:45			かんたん エアロ ☺ 19:00~19:45	かんたん エアロ ☺ 19:00~19:45	かんたん エアロ ☺ 19:00~19:45	
15:00 かんたん エアロ ☺ 19:00~19:45			かんたん エアロ ☺ 19:00~19:45	かんたん エアロ ☺ 19:00~19:45	かんたん エアロ ☺ 19:00~19:45	
16:00 かんたん エアロ ☺ 19:00~19:45			かんたん エアロ ☺ 19:00~19:45	かんたん エアロ ☺ 19:00~19:45	かんたん エアロ ☺ 19:00~19:45	
17:00 かんたん エアロ ☺ 19:00~19:45			かんたん エアロ ☺ 19:00~19:45	かんたん エアロ ☺ 19:00~19:45	かんたん エアロ ☺ 19:00~19:45	
18:00 かんたん エアロ ☺ 19:00~19:45			かんたん エアロ ☺ 19:00~19:45	かんたん エアロ ☺ 19:00~19:45	かんたん エアロ ☺ 19:00~19:45	
19:00 かんたん エアロ ☺ 19:00~19:45			かんたん エアロ ☺ 19:00~19:45	かんたん エアロ ☺ 19:00~19:45	かんたん エアロ ☺ 19:00~19:45	
20:00 かんたん エアロ ☺ 19:00~19:45			かんたん エアロ ☺ 19:00~19:45	かんたん エアロ ☺ 19:00~19:45	かんたん エアロ ☺ 19:00~19:45	
21:00 かんたん エアロ ☺ 19:00~19:45			かんたん エアロ ☺ 19:00~19:45	かんたん エアロ ☺ 19:00~19:45	かんたん エアロ ☺ 19:00~19:45	

※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。		