

グループエクササイズタイムテーブル

11

2019年
NOVEMBER

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	<p>有酸素運動とダンベルなどを使用した筋力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>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							
12:30 毎週月曜日 11:15~11:45 アクアビクス			パワーヨガ 12:00~12:30			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			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♪		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						ゆったりストレッチ 15:30~16:00	
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	脂肪燃焼 エアロ 19:00~19:45	脂肪燃焼 ステップ 19:00~19:45			
19:30							
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							

※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。		