

# グループエクササイズタイムテーブル



2020年  
AUGUST

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	休館日					
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
11:30			体引き締め エクササイズ 11:15~12:00		かんたんエアロ 11:00~11:30	
12:00				かんたん エアロ 11:30~12:15		かんたん エアロ 11:30~12:15
12:30						
13:00						
13:30						
14:00			かんたん エアロ 13:30~14:15			
14:30					かんたん ステップ 14:15~15:00	かんたん ステップ 14:30~15:15
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30		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 ステップ 19:00~19:45		
20:00						
20:30						
21:00						

8月14日(金)  
アクアウォーキングは  
クローズとなります。

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♪

- ★都合によりプログラム時間、内容、担当者を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ください。
- ★担当者はホワイトボードを確認してください。
- ★😊マークは変更箇所です。
- ★入室は開始15分前となります。入室時にご記名をお願いいたします。
- ★レッスン前の待機の際は、密接・密集・会話などにご注意ください。

## 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。		

