

# グループエクササイズタイムテーブル

3

2019年  
MARCH

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	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		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	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 アクアウォーキング	体引き締め体操 11:45~12:15	パワーヨガ 12:00~12:30		ハラシメ 12:15~12:30	
13:00							
14:00					ゆったりストレッチ 13:30~14:00		
15:00			かんたんステップ 14:00~14:30	脂肪燃焼 エアロ 14:15~15:00	脂肪燃焼 ステップ 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
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
17:00							
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		
20:00			脂肪燃焼 エアロ 19:00~19:45	脂肪燃焼 ステップ 19:30~20:15	体幹エクササイズ 20:00~20:15		
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。		