


グループエクササイズタイムテーブル

9

2019年
SEPTEMBER

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	<p>やさしい踏み台昇降運動 ダンベルなどを使用した 筋カトレニングを交互 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		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		ハラシメ 12:15~12:30	
13:00							
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		
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	パワー ヨガ 14:00~14:45	脂肪燃焼 ステップ 14:30~15:15
16:00							ゆったりストレッチ 15:30~16:00
17:00							
18:30							
19:00			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	
20:00		パワー ヨガ 19:30~20:15					
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
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	体力に合わせた筋カトレニング。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。		