

グループエクササイズタイムテーブル

3

2020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	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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 有酸素運動とダンベルなどを使用した筋カ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。 </div> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold; text-align: center;">休館日</div>	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			
13:00 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	
15:00					脂肪燃焼エアロ 14:15~15:00	パワーヨガ 14:00~14:45
16:00						脂肪燃焼ステップ 14:30~15:15
17:00						ゆったりストレッチ 15:30~16:00
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			
20:00 脂肪燃焼エアロ 19:30~20:15		パワーヨガ 19:30~20:15	脂肪燃焼エアロ 19:00~19:45	脂肪燃焼ステップ 19:00~19:45		
21:00						

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。		

常願寺ハイツスポーツ公園 指定管理者(株)アピラススポーツクラブ
 中新川郡立山町泊新83-6 Tel. 076-462-1164