

# グループエクササイズタイムテーブル

	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		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		<p>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。</p> <p><b>休館日</b></p> <p>12月17日(火)・24日(火)は短縮営業いたします。</p> <p>12月17日(火) 10:30~めざましストレッチ30分 11:15~脂肪燃焼エアロ45分 14:30~かんたんエアロ30分</p> <p>12月24日(火) 10:30~めざましストレッチ30分 11:15~かんたんエアロ30分 14:30~脂肪燃焼エアロ45分</p>	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	
11:30	脂肪燃焼エアロ 11:15~12:00			パワーヨガ 12:00~12:30				
12:00	毎週月曜日 11:15~11:45 アクアビクス							12月 8日(日)は休館日となります。
12:30							ハラシメ 12:15~12:30	
13:00								
13:30	パワーヨガ 13:15~14:00		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			
14:00						パワーヨガ 14:00~14:45		
14:30					脂肪燃焼エアロ 14:15~15:00		脂肪燃焼ステップ 14:30~15:15	
15:00					<p>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♪ 😊</p>		ゆったりストレッチ 15:30~16:00	
15:30								
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					
19:30				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	脂肪燃焼エアロ 19:30~20:15		パワーヨガ 19:30~20:15					
20:30								
21:00								

## 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。
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。
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。
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。
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。

**お知らせ**

下記の日程でプールは利用できません。  
 2019年12月 1日(日)~2019年12月13日(金)  
 2019年12月28日(土)~2019年 1月 8日(水)  
 ※12/1(日)~12/13(金)は湯風呂も使用できません。  
 年末年始の休館日  
 2019年12月31日(火)~2019年 1月 3日(金)

