

グループエクササイズタイムテーブル

10

2020年
OCTOBER

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	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				かんたんエアロ 11:00~11:30			
:30		身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	かんたん エアロ 11:30~12:15		脂肪燃焼 エアロ 11:30~12:15	かんたんエアロ 11:30~12:00
12:00							
:30		毎週月曜日 11:15~11:45 アクアビクス					
13:00							
:30			脂肪燃焼 エアロ 13:30~14:15				
14:00					かんたん ステップ 14:15~15:00	パワー ヨガ 14:00~14:45	
:30							脂肪燃焼 ステップ 14:30~15:15
15:00					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♪		
:30							
18:30							
19:00		パワー ヨガ 19:00~19:45	脂肪燃焼 エアロ 19:00~19:45	脂肪燃焼 ステップ 19:00~19:45			
:30							
20:00							
:30							
21:00							

★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、心と身体のリラック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。		