

# 5月1日(月)～5月5日(金) グループエクササイズタイムテーブル



5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)	
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
10:30 めざましストレッチ 10:30～11:00	<b>休館日</b>	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					
11:30 脂肪燃焼エアロ 11:15～12:00		有料プログラム エアロジョグ 11:15～12:15	かんたんエアロ 11:15～11:45	有料プログラム センタジー 11:15～12:30	
12:00					
12:30					
13:00					
13:30					
14:00			脂肪燃焼エアロ 13:30～14:15		
14:30					
15:00 パワーヨガ 14:30～15:15		有料プログラム グリッド&ストレッチ 14:30～15:30	有料プログラム エンジョイ ステップ 14:30～15:45		
15:30			脂肪燃焼ステップ 15:15～16:00		
16:00					
16:30					
17:00 脂肪燃焼エアロ 19:00～19:45					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					

ストレッチ系	ストレッチで、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。
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	ステップ台の昇降運動。脂肪燃焼、心肺機能の向上!!。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	体力に合わせた筋力トレーニング。ダンベル、チューブ、マット、などを使い筋力・バランスの向上を目的とします。
ヨガ系	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。

※都合によりプログラム時間、内容、担当等変更する場合がございます。  
 ※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。  
 ※有料プログラムは500円です。  
 (施設利用料別途必要)  
 フロントでお申込み下さい。  
 ※レッスン開始後の途中入場はできません。

