

# 5月2日(水)～5月6日(日) グループエクササイズタイムテーブル

	5月2日(水)	5月3日(木)	5月4日(金)	5月5日(土)	5月6日(日)	
	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	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	10:30
11:00						11:00
:30	脂肪燃焼エアロ 11:15～12:00	脂肪燃焼エアロ 11:15～12:00	かんたんエアロ 11:15～11:45	かんたんエアロ 11:15～11:45	有料プログラム エアロジョグ 11:15～12:15	:30
12:00			身体引き締め体操 11:45～12:15			12:00
:30						:30
13:00						13:00
:30						:30
14:00	パワーヨガ 13:30～14:15			脂肪燃焼エアロ 13:30～14:15		14:00
:30						:30
15:00	脂肪燃焼ステップ 14:45～15:30	有料プログラム エンジョイ ステップ 14:30～15:45	有料プログラム エアロ&リラックス 14:30～15:45		脂肪燃焼ステップ 14:45～15:30	15:00
:30				有料プログラム ステップダンス 15:15～16:15		:30
18:30						16:00
19:00		<b>短縮営業</b> 10:00～18:00	<b>短縮営業</b> 10:00～18:00	<b>短縮営業</b> 10:00～18:00	<b>短縮営業</b> 10:00～18:00	:30
:30						17:00
20:00						:30
:30						18:00

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。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。



