

グループエクササイズタイムテーブル

7

2020年
JULY

| 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | 土 SAT | |
|---|----------|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 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 | 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 |
| 11:00 かんたんステップ 😊 11:30~12:00 | | 体引き締め エクササイズ 11:15~12:00 | かんたん エアロ 11:30~12:15 | かんたん エアロ 11:00~11:30 | かんたん エアロ 11:30~12:15 | かんたん エアロ 11:30~12:00 |
| 12:00 毎週月曜日 11:15~11:45 アクアビクス 😊 | | | | | | |
| 13:00 パワー ヨガ 13:15~14:00 | | かんたん エアロ 13:30~14:15 | | | | |
| 14:00 かんたん ステップ 14:15~15:00 | | | | | | |
| 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♪ | | | | | | |
| 16:00 かんたん エアロ 19:00~19:45 | | パワー ヨガ 19:00~19:45 | かんたん エアロ 19:00~19:45 | かんたん ステップ 19:00~19:45 | | |
| 17:00 | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | |

スタジオプログラム

- ★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。

| | | | |
|------------|--|-------|--|
| 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。 | | |