


# 5月1日(水)～5月6日(月) グループエクササイズタイムテーブル

	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)	5月6日(月)	5月7日(火)
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ プール
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	休館日
11:00							
:30	エアロジョグ 11:15～12:15 (有料プログラム)	ミニミニエアロ 11:15～11:35	脂肪燃焼 エアロ 11:15～12:00	エアロ&リラックス 11:15～12:30 (有料プログラム)	ミニミニエアロ 11:15～11:35	脂肪燃焼 エアロ 11:15～12:00	
12:00							
:30						ハラシメ 12:15～12:30	
13:00							
:30		パワー ヨガ 13:15～14:00					
14:00	脂肪燃焼 ステップ 14:00～14:45			脂肪燃焼 ステップ 14:00～14:45	マーシャルアタック 14:15～15:00 (有料プログラム)	パワー ヨガ 14:00～14:45	
:30		脂肪燃焼 エアロ 14:15～15:00	エンジョイステップ 14:30～15:45 (有料プログラム)				
15:00	ゆったりストレッチ 15:00～15:30			ゆったりストレッチ 15:00～15:30			
:30							
16:00	<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	<b>短縮営業</b> 10:00～18:00	<b>短縮営業</b> 10:00～18:00	
:30							
17:00							
:30							
18:00							

※都合によりプログラム時間、内容担当等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下さい。  
 ※担当者はホワイトボードを確認して下さい。  
 ※😊印は変更箇所です。



## スタジオ・プールプログラム

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。		