

グループエクササイズタイムテーブル



2020年
SEPTEMBER

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 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	めざましストレッチ 10:30~11:00
11:00 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	かんたんエアロ 11:00~11:30	脂肪燃焼 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			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				かんたん ステップ 14:15~15:00	パワー ヨガ 14:00~14:45	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♪						
16:00 かんたん エアロ 19:00~19:45			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 😊	
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。		

