


# グループエクササイズタイムテーブル

2010年8月 August

月 MON		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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	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	10:30
11:00	8月16日(月) クローズです。										11:00
11:30	脂肪燃焼 エアロ 11:15~12:00	かんたんステップ 11:15~11:45		かんたんエアロ 11:15~11:45		ファイティング 11:15~11:45		脂肪燃焼 エアロ 11:15~12:00		かんたんエアロ 11:15~11:45	11:30
12:00		体引き締め体操 11:45~12:15		パワーヨーガ 12:00~12:30		体引き締め体操 12:00~12:30				体引き締め体操 11:45~12:00	12:00
12:30								ハラシメ 12:15~12:30			12:30
13:00	パワーヨーガ 13:00~13:45										13:00
13:30				ゆったりストレッチ 13:30~14:00							13:30
14:00		脂肪燃焼 エアロ 14:00~14:45						パワー ヨーガ 14:00~14:45			14:00
14:30						脂肪燃焼 ステップ 14:15~15:00				脂肪燃焼 ステップ 14:30~15:15	14:30
15:00											15:00
15:30										ゆったりストレッチ 15:30~16:00	15:30
16:00											16:00
18:30				かんたんエアロ 18:30~19:00							18:30
19:00	ファイティング 19:00~19:45	脂肪燃焼 エアロ 19:00~19:45		脂肪燃焼 ステップ 19:15~20:00		かんたんステップ 19:00~19:30	8月13日(金) クローズです。	脂肪燃焼 エアロ 19:00~19:45			19:00
20:00	下半身引き締め 20:00~20:15 ☺	パワーヨーガ 20:00~20:30	アクアシェイブ 19:45~20:15			パワー ヨーガ 19:45~20:30	アクアピクス 19:45~20:15	ハラシメ 20:00~20:15			20:00
20:30											20:30
21:00											21:00

※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セーションで、心と身体のリラ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。	ヨーガ系	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。	アクア系	水中で音楽に合わせて動きながら、脂肪燃焼、心肺機能の向上を目的としたクラスです。ミットやボールを使いより水の抵抗を感じ、筋肉に刺激をあてます。
ファイティング	パンチ・キックを取り入れた格闘技エクササイズです。 脂肪燃焼、身体の引き締め、ストレス発散に最適です。		

常願寺ハイツスポーツ公園 指定管理者(株)アピアスポーツクラブ  
 中新川郡立山町泊新83-6 Tel.076-462-1164