

グループエクササイズタイムテーブル


1

2012 JANUARY

| 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 | | | | | | | | | | | 11:00 |
| :30 | 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 | かんたんステップ 11:15~11:45 | | かんたんエアロ 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 | :30 |
| 12:00 | | 体引き締め体操 11:45~12:15 | | | | 体引き締め体操 11:45~12:00 | | | | 体引き締め体操 11:45~12:00 | 12:00 |
| :30 | | | | パワーヨーガ 12:00~12:30 | | | | ハラシメ 12:15~12:30 | | | :30 |
| 13:00 | | | | | | | | | | | 13:00 |
| :30 | パワーヨーガ 13:00~13:45 | | | | | | | | | | :30 |
| 14:00 | | | | ゆったりストレッチ 13:30~14:00 | | | | | | | 14:00 |
| :30 | | 脂肪燃焼 エアロ 14:00~14:45 | | | | 脂肪燃焼 ステップ 14:15~15:00 | | パワー ヨーガ 14:00~14:45 | | | :30 |
| 15:00 | | | | | | | | | | 脂肪燃焼 ステップ 14:30~15:15 | 15:00 |
| :30 | | | | | | | | | | ゆったりストレッチ 15:30~16:00 | :30 |
| 18:30 | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 19:00 | かんたんエアロ 19:00~19:30 | 脂肪燃焼 エアロ 19:00~19:45 | | かんたんエアロ 18:45~19:15 | | かんたんステップ 19:00~19:30 | | 脂肪燃焼 エアロ 19:00~19:45 | | | :30 |
| :30 | 体引き締め体操 19:30~20:00 | | | 脂肪燃焼 ステップ 19:30~20:15 | | | | | | | 19:00 |
| 20:00 | | 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 | | | :30 |
| :30 | | パワーヨーガ 20:00~20:30 | | | | | | | | | 20:00 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | 21:00 |

休館日
 ◆年始 1月1日(日)~3日(火)
 ◆毎週火曜日 10日(火)・17日(火)・24日(火)・31日(火)
 プールが利用できない日
 ◆1月1日(日)~7日(土)はプールの利用ができません。

※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
 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。 |
| エアロピクス系 | 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。 |

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