


# グループエクササイズタイムテーブル



2012  
FEBRUARY

| 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<br>10:30~11:00   | めざましストレッチ<br>10:30~11:00   |                        | めざましストレッチ<br>10:30~11:00    |     | めざましストレッチ<br>10:30~11:00    |                       | めざましストレッチ<br>10:30~11:00   |     | めざましストレッチ<br>10:30~11:00    |     |
| 11:00 |                            |                            |                        |                             |     |                             |                       |                            |     |                             |     |
| :30   | 脂肪燃焼<br>エアロ<br>11:15~12:00 | かんたんエアロ<br>11:15~11:45     | かんたんエアロ<br>11:15~11:45 | かんたんステップ<br>11:15~11:45     |     | かんたんエアロ<br>11:15~11:45      |                       | 脂肪燃焼<br>エアロ<br>11:15~12:00 |     | かんたんエアロ<br>11:15~11:45      |     |
| 12:00 |                            | 体引き締め体操<br>11:45~12:15     |                        |                             |     | 体引き締め体操<br>11:45~12:00      |                       |                            |     | 体引き締め体操<br>11:45~12:00      |     |
| :30   |                            |                            |                        | パワーヨーガ<br>12:00~12:30       |     |                             |                       | ハラシメ<br>12:15~12:30        |     |                             |     |
| 13:00 |                            |                            |                        |                             |     |                             |                       |                            |     |                             |     |
| :30   | パワーヨーガ<br>13:00~13:45      |                            |                        |                             |     |                             |                       |                            |     |                             |     |
| 14:00 |                            |                            |                        | ゆったりストレッチ<br>13:30~14:00    |     |                             |                       |                            |     |                             |     |
| :30   |                            | 脂肪燃焼<br>エアロ<br>14:00~14:45 |                        |                             |     | 脂肪燃焼<br>ステップ<br>14:15~15:00 |                       | パワー<br>ヨーガ<br>14:00~14:45  |     |                             |     |
| 15:00 |                            |                            |                        |                             |     |                             |                       |                            |     | 脂肪燃焼<br>ステップ<br>14:30~15:15 |     |
| :30   |                            |                            |                        |                             |     |                             |                       |                            |     | ゆったりストレッチ<br>15:30~16:00    |     |
| 16:00 |                            |                            |                        |                             |     |                             |                       |                            |     |                             |     |
| 18:30 |                            |                            |                        |                             |     |                             |                       |                            |     |                             |     |
| 19:00 | かんたんエアロ<br>19:00~19:30     | 脂肪燃焼<br>エアロ<br>19:00~19:45 |                        | かんたんエアロ<br>18:45~19:15      |     | かんたんステップ<br>19:00~19:30     |                       | 脂肪燃焼<br>エアロ<br>19:00~19:45 |     |                             |     |
| :30   | 体引き締め体操<br>19:30~20:00     |                            |                        |                             |     |                             |                       |                            |     |                             |     |
| 20:00 |                            | アクアシェイブ<br>19:45~20:15     |                        | 脂肪燃焼<br>ステップ<br>19:30~20:15 |     | パワー<br>ヨーガ<br>19:45~20:30   | アクアピクス<br>19:45~20:15 | ハラシメ<br>20:00~20:15        |     |                             |     |
| :30   |                            | パワーヨーガ<br>20:00~20:30      |                        |                             |     |                             |                       |                            |     |                             |     |
| 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  
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。<br>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。<br>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<br>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<br>スです。ミットやボールを使いより水の抵抗を感じ、筋肉に刺激をあたえます。 |