

グループエクササイズタイムテーブル

2025年1月
January

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	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:30	めざましストレッチ 10:30～11:00	<div>毎週月曜日 プールエクササイズ 10:45～11:15 ・1月5日(月) プールメンテナンスの為 クローズです</div> <div>・1月12日(月・祝) 祝日の為 クローズです</div> <div>・1月19日(月) アクアビクス 担当 中滝</div> <div>・1月26日(月) アクアビクス 担当 寺尾</div>	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							
11:30	体引き締め体操 11:30～11:50		かんたんエアロ 11:30～12:00	かんたん ステップ 11:30～12:15	はじめてエアロ 11:30～12:00	脂肪燃烧 エアロ 11:00～11:45	週代わりレッスン 11:30～12:00
12:00							<div>・1月4日(日) かんたんエアロ ・1月11日(日) かんたんエアロ ・1月18日(日) ひきしめサーキット ・1月25日(日) ひきしめサーキット</div>
12:30							
13:00							
13:30							
14:00	かんたん エアロ 13:30～14:15		脂肪燃烧 エアロ 13:30～14:15		スタイルアップ ヨガ 13:30～14:15		
14:30						スタイルアップ ヨガ 14:00～14:45	
15:00			<div>年始の営業、休館日のお知らせ</div> <div>★1月1日(木・祝)～3日(土)は全館休館日となります。</div> <div>★1月12日(月・祝)は10:00～18:00までの短縮営業となります。</div> <div>※スタジオレッスンは 10:30～めざましストレッチ、11:30～体引き締め体操20' 14:30～有料プログラム エンジョイステップとなります。</div>				脂肪燃烧 ステップ 14:30～15:15
15:30							
16:00							
18:30		休館日	ひきしめサーキット 19:00～19:30	脂肪燃烧 エアロ 19:00～19:45	かんたんエアロ 19:00～19:30	<div>★担当はホワイトボードを確認してください。</div> <div>★45分前より受付開始。</div> <div>★15分前より入室(受付番号順に入室)。</div> <div>※入室時間に不在の場合は繰り上げて入室して いただきます。</div> <div>★😊 変更箇所です。</div>	
19:00	脂肪燃烧 ステップ 19:00～19:45		身体メンテ 19:35～19:45		体引き締め体操 19:35～19:45		
20:00			<div>1/28(水)は首、肩こり改善体操 19:35～19:45(定員8名) に変更となります。</div>				
21:00							

スタジオプログラム

ゆったり・らくちん系	ストレッチやリラクセーションで、心身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。
エアロビクス系	有酸素運動で脂肪燃烧、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。
ステップ系	ステップ台の昇降運動。脂肪燃烧、心肺機能の向上を目的としています。膝や腰への関節に負担の少ないクラスです。
ひきしめサーキット	ステップ台(踏み台)の昇降運動と筋力トレーニングを交互に行い脂肪燃烧、筋力向上を目指します。
体引き締め体操	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、ボール等を使い筋力・バランスの向上を目的とします。
ヨガ系	呼吸と体幹部を意識しながら、様々なポーズを行い、しなやかな身体づくりを目的としています。
身体メンテ	体幹トレーニングとストレッチで身体を整えていくコンディショニング系のクラスです。



JOGANJISPORTS

イベント情報等最新情報配信中!!

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