

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	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 ・1月12日(月・祝) 祝日の為 クローズです ・1月19日(月) アクアビクス 担当 中滝 ・1月26日(月) アクアビクス 担当 寺尾	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	はじめエアロ 11:00~11:45	めざましストレッチ 10:30~11:00
11:00 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	はじめエアロ 11:30~12:00		週代わりレッスン 11:30~12:00
12:00						
13:00						
14:00 かんたん エアロ 13:30~14:15		脂肪燃焼 エアロ 13:30~14:15		スタイルアップ ヨガ 13:30~14:15	スタイルアップ ヨガ 14:00~14:45	・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) ひきしめサークル ・1月25日(日) ひきしめサークル
15:00						
16:00						
17:00						
18:30						
19:00 脂肪燃焼 ステップ 19:00~19:45		ひきしめサークル 19:00~19:30	脂肪燃焼 エアロ 19:00~19:45	かんたんエアロ 19:00~19:30	脂肪燃焼 ステップ 14:30~15:15	19:00~19:30
19:30						
20:00		身体メンテ 19:35~19:45		体引き締め体操 19:35~19:45		
20:30						
21:00		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。				

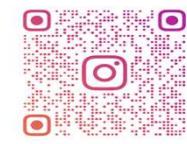
休館日

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。
ステップ系	ステップ台の昇降運動。脂肪燃焼、心肺機能の向上を目的としています。膝や腰への負担の少ないクラスです。
ひきしめサークル	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焼、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。



はじめました



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