

# グループエクササイズタイムテーブル

2023年11月  
NOVEMBER

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 style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>アクアビクス</b> 毎週月曜日 10:45~11:15                 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                     ↑ 11月27日(月) 有料プログラム シェイプアップ 水中ウォーキング に変更となります。                 </div> <div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">休館日</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 ひきしめサーキット 11:30~12:00		身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	脂肪燃焼 エアロ 11:30~12:15	かんたんエアロ 11:30~12:00	脂肪燃焼 エアロ 11:00~11:45	かんたんエアロ 11:30~12:00
12:00 かんたん エアロ 13:30~14:15		脂肪燃焼 エアロ 13:30~14:15		パワー ヨガ 13:15~14:00		
13:00 かんたん エアロ 13:30~14:15					パワー ヨガ 14:00~14:45	
14:00 かんたん エアロ 13:30~14:15						脂肪燃焼 ステップ 14:30~15:15
15:00 脂肪燃焼 ステップ 19:00~19:45			かんたんステップ 18:45~19:15	脂肪燃焼 エアロ 19:00~19:45	かんたんエアロ 19:00~19:30	
16:00 脂肪燃焼 ステップ 19:00~19:45			パワーヨガ 19:30~20:00	身体メンテ 19:40~20:00		
17:00 脂肪燃焼 ステップ 19:00~19:45						
18:30 脂肪燃焼 ステップ 19:00~19:45						
19:00 脂肪燃焼 ステップ 19:00~19:45						
20:00 脂肪燃焼 ステップ 19:00~19:45						
21:00 脂肪燃焼 ステップ 19:00~19:45						

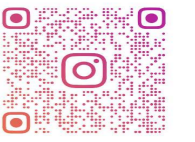
★担当はホワイトボードを確認してください。  
★45分前より受付開始。  
★15分前より入室(受付番号順に入室)。  
※入室時間に不在の場合は繰り上げて入室していただきます。  
★😊 変更箇所です。

## 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。
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。膝や腰などの関節に負担の少ないエクササイズです。
引き締めサーキット	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焼、筋力向上を目指します。
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。
ヨガ系	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。
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



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

