

# 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	<p><b>毎週月曜日 プールエクササイズ</b></p> <p>10:45~11:15 ・1月6日(月) アクアビクスは メンテナンスの為 クローズになります。</p> <p>・1月13日(月) アクアビクスは 祝日の為、クローズ になります。</p> <p>・1月20日(月) アクアビクス 担当 中滝</p> <p>・1月27日(月) アクアビクス 担当 寺尾</p> <p><b>休館日</b></p>	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 腰痛予防体操 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	脂肪燃焼 エアロ 11:00~11:45	かんたんエアロ 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	
15:00						脂肪燃焼 ステップ 14:30~15:15
16:00						
17:00						
18:30						
19:00 脂肪燃焼 ステップ 19:00~19:45		ひきしめサーキット 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		
20:00	身体メンテ 19:35~19:55		体引締め体操 19:35~19:55			
21:00						

新年イベント、「クイズ フィットネス王」1/4(土)~開催!!  
全10問の健康づくりに関するクイズに答え、全問正解された方の中から抽選で  
景品をプレゼントします。参加は無料ですので、お気軽にご参加ください(^o^)  
★年末、年始の休館日はR6年12月31日(火)~R7年1月3日(金)までとなります

★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。膝や腰など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焼、筋力向上を目指します。
体引締め体操	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、腰痛予防体操	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