

# グループエクササイズタイムテーブル

2023年12月  
DECEMBER

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	<b>アクアビクス</b> 毎週月曜日 10:45~11:15 ↑ 12月4日・11日(月) メンテナンスのため アクアビクス はクローズです。 ※プールの使用は できません。  12月25日(月)は 水中ウォーキング30分 に変更となります。  <b>休館日</b>  12月19日(火) 10:30~めざましストレッチ30分 11:30~かんたんエアロ45分  12月26日(火) 10:30~めざましストレッチ30分 11:30~かんたんエアロ45分	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						
13:00						12月10日(日) 休館日
14:00		脂肪燃焼 エアロ 13:30~14:15		かんたんエアロ 13:15~14:00		
15:00				パワー ヨガ 14:00~14:45		
16:00					脂肪燃焼 ステップ 14:30~15:15	
17:00						
18:30						
19:00		ひきしめサーキット 19:10~19:40 😊	脂肪燃焼 エアロ 19:00~19:45	かんたんエアロ 19:00~19:30		
19:30		身体メンテ 19:50~20:10 😊		身体メンテ 19:40~20:00		
20:00						
21:00						

★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)の昇降運動と筋カトレ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	体力に合わせた筋カトレニング。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。

お知らせ  
下記の日程でプールは利用できません。  
2023年12月 1日(金)~2023年12月13日(水)  
2023年12月28日(木)~2024年 1月 8日(月)  
年末・年始の休館日  
2023年12月31日(日)~2024年 1月 3日(水)

