

グループエクササイズタイムテーブル

2023年5月
MAY

| 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;"> アクアビクス 毎週月曜日 10:45~11:15 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> ↑ 5月1日(月) アクアビクス 10:15~10:45 5月15日(月) アクアビクス クローズとなります。 </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 | | かんたんエアロ 13:15~14:00 | かんたんエアロ 13:15~14:00 | |
| 13:00 かんたん エアロ 13:30~14:15 | | | | かんたんエアロ 13:15~14:00 | かんたんエアロ 13:15~14:00 | |
| 14:00 かんたん エアロ 13:30~14:15 | | | | かんたんエアロ 13:15~14:00 | かんたんエアロ 13:15~14:00 | |
| 15:00 かんたん エアロ 13:30~14:15 | | | | かんたんエアロ 13:15~14:00 | かんたんエアロ 13:15~14:00 | |
| 16:00 かんたん エアロ 13:30~14:15 | | | | かんたんエアロ 13:15~14:00 | かんたんエアロ 13:15~14:00 | |
| 17:00 かんたん エアロ 13:30~14:15 | | | | かんたんエアロ 13:15~14:00 | かんたんエアロ 13:15~14:00 | |
| 18:00 かんたん エアロ 13:30~14:15 | | | | かんたんエアロ 13:15~14:00 | かんたんエアロ 13:15~14:00 | |
| 19:00 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 ☺ | かんたんエアロ 19:00~19:30 ☺ | 脂肪燃焼 ステップ 14:30~15:15 |
| 20:00 脂肪燃焼 ステップ 19:00~19:45 | パワーヨガ 19:30~20:00 | 脂肪燃焼 エアロ 19:00~19:45 | かんたんエアロ 19:00~19:30 ☺ | かんたんエアロ 19:00~19:30 ☺ | 脂肪燃焼 ステップ 14:30~15:15 | |
| 21:00 脂肪燃焼 ステップ 19:00~19:45 | | | かんたんエアロ 19:00~19:30 ☺ | かんたんエアロ 19:00~19:30 ☺ | 脂肪燃焼 ステップ 14:30~15:15 | |

5月1日(月)~5月5日(金)は
GWタイムテーブルをご確認下さい。

★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(踏み台)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。 |



イベント情報等最新情報配信中!!