

グループエクササイズタイムテーブル

2021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 プール	スタジオ	スタジオ	スタジオ プール	スタジオ	スタジオ
10:30	休館日	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	めざましストレッチ 10:30~11:00
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	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
11:30		身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	かんたん エアロ 11:30~12:15	かんたんエアロ 11:00~11:30	かんたんエアロ 11:30~12:00
12:00		身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	かんたん エアロ 11:30~12:15	かんたんエアロ 11:00~11:30	かんたんエアロ 11:30~12:00
12:30		身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	かんたん エアロ 11:30~12:15	かんたんエアロ 11:00~11:30	かんたんエアロ 11:30~12:00
13:00		身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	かんたん エアロ 11:30~12:15	かんたんエアロ 11:00~11:30	かんたんエアロ 11:30~12:00
13:30		身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	かんたん エアロ 11:30~12:15	かんたんエアロ 11:00~11:30	かんたんエアロ 11:30~12:00
14:00		身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	かんたん エアロ 11:30~12:15	かんたんエアロ 11:00~11:30	かんたんエアロ 11:30~12:00
14:30		身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	かんたん エアロ 11:30~12:15	かんたんエアロ 11:00~11:30	かんたんエアロ 11:30~12:00
15:00		身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	かんたん エアロ 11:30~12:15	かんたんエアロ 11:00~11:30	かんたんエアロ 11:30~12:00
15:30	身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	かんたん エアロ 11:30~12:15	かんたんエアロ 11:00~11:30	かんたんエアロ 11:30~12:00	
16:00	身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	かんたん エアロ 11:30~12:15	かんたんエアロ 11:00~11:30	かんたんエアロ 11:30~12:00	
16:30	身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	かんたん エアロ 11:30~12:15	かんたんエアロ 11:00~11:30	かんたんエアロ 11:30~12:00	
17:00	身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	かんたん エアロ 11:30~12:15	かんたんエアロ 11:00~11:30	かんたんエアロ 11:30~12:00	
17:30	身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	かんたん エアロ 11:30~12:15	かんたんエアロ 11:00~11:30	かんたんエアロ 11:30~12:00	
18:00	身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	かんたん エアロ 11:30~12:15	かんたんエアロ 11:00~11:30	かんたんエアロ 11:30~12:00	
18:30	身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	かんたん エアロ 11:30~12:15	かんたんエアロ 11:00~11:30	かんたんエアロ 11:30~12:00	
19:00	身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	かんたん エアロ 11:30~12:15	かんたんエアロ 11:00~11:30	かんたんエアロ 11:30~12:00	
19:30	身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	かんたん エアロ 11:30~12:15	かんたんエアロ 11:00~11:30	かんたんエアロ 11:30~12:00	
20:00	身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	かんたん エアロ 11:30~12:15	かんたんエアロ 11:00~11:30	かんたんエアロ 11:30~12:00	
20:30	身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	かんたん エアロ 11:30~12:15	かんたんエアロ 11:00~11:30	かんたんエアロ 11:30~12:00	
21:00	身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ* 11:30~12:00	かんたん エアロ 11:30~12:15	かんたんエアロ 11:00~11:30	かんたんエアロ 11:30~12:00	

休館日

毎週月曜日 11:15~11:45
アクアビクス

毎週金曜日 19:30~20:00
アクアウォーキング
水中でのウォーキング
ジョギング動作を
楽しく行います♪

★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。

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。	引き締め系	体力に合わせた筋カトレーニング。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。
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。	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。
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。		