

# グループエクササイズタイムテーブル

2022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 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 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	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 かんたんステップ 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
13:00	<b>休館日</b>  12月13日(火) 10:30~めざましストレッチ30分 11:30~脂肪燃焼エアロ45分 14:30~パワーヨガ45分  12月20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 14:30~かんたんステップ30分	脂肪燃焼 エアロ 13:30~14:15		パワー ヨガ 13:15~14:00		
15:00		パワー ヨガ 19:00~19:45	脂肪燃焼 エアロ 19:00~19:45	かんたんエアロ 18:50~19:20	パワー ヨガ 14:00~14:45	脂肪燃焼 ステップ 14:30~15:15
18:30						
19:00						
19:30						
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(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。

**お知らせ**  
 下記の日程でプールは利用できません。  
 2022年12月 1日(木)~2022年12月12日(月)  
 2022年12月27日(火)~2023年 1月 8日(日)  
**年末年始の休館日**  
 2022年12月31日(土)~2023年 1月 3日(火)

