



2025年5月3日(土)～5月6日(火) GWグループエクササイズタイムテーブル

	5月 3日(土)	5月 4日(日)	5月 5日(月)	5月 6日(火)
	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	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				
	エアロジョグ (有料プログラム) 11:00～12:00	かんたんエアロ 11:30～12:00	体引締め体操 11:30～11:50	かんたんエアロ 11:30～12:00
12:00				
13:00				
14:00			エアロ&シェイプ (有料プログラム) 13:30～14:30	
	スタイルアップヨガ 14:00～14:45			
15:00		エンジョイステップ (有料プログラム) 14:30～15:40		
16:00				
短縮営業 10:00～18:00	短縮営業 10:00～18:00	短縮営業 10:00～18:00	短縮営業 10:00～18:00	短縮営業 10:00～18:00

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(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。
体引締め体操	ダンベル、マット、ボールなどを使い、筋力トレーニングを行い、体のシェイプアップを目指していきます。
スタイルアップヨガ	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体づくりを目指していきます。

- ★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。