

グループエクササイズタイムテーブル

2026年11月
November

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	毎週月曜日 10:45~11:15 11月 2日(月) アクアビクス 担当 寺尾 11月 9日(月) アクアビクス 担当 寺尾 11月16日(月) アクアビクス 担当 中滝 11月23日(月・祝) クローズ 11月30日(月) アクアビクス 担当 寺尾	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						脂肪燃烧 エアロ 11:00~11:45	
:30	ゆったりヨガ 11:30~12:00		かんたんエアロ 11:30~12:00	かんたん ステップ 11:30~12:15	はじめてエアロ 11:30~12:00		週替り レッスン 11:30~12:15
12:00							
:30							
13:00							
:30							
14:00	かんたん エアロ 13:30~14:15		脂肪燃烧 エアロ 13:30~14:15		オリジナル ヨガ 13:30~14:15		
:30				定員 12名		スタイルアップ ヨガ 14:00~14:45	
15:00				健幸太極拳 14:45~15:15			脂肪燃烧 ステップ 14:30~15:15
:30				11月12日(木)は クローズとなります			
18:30		休館日					
19:00	脂肪燃烧 ステップ 19:00~19:45		ひきしめサーキット 19:00~19:30	脂肪燃烧 エアロ 19:00~19:45	かんたんエアロ &ハラシメ 19:00~19:45		
:30			身体メンテ 19:35~19:45				
20:00							
:30							
21:00							

1日 スタイルアップヨガ 大井
8日 かんたんエアロ 土肥
15日 かんたんエアロ 寺尾
22日 スタイルアップヨガ 杉林
29日 かんたんエアロ 平井

11月3日(火・祝)・23日(月・祝)は短縮営業致します

11月 3日(火・祝) タイムテーブル
10:30~11:00 めざましストレッチ 寺尾
11:30~12:15 かんたんエアロ 寺尾
11月23日(月・祝) タイムテーブル
10:30~11:00 めざましストレッチ 土肥
11:30~12:15 かんたんエアロ 土肥
14:30~15:15 脂肪燃烧ステップ 寺尾

- ★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。
- ★定員は30名です。代理記入はお断りします。
- ※ステップ、引き締め、ヨガの定員は25名です。
- ★😊 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セーションで、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烧、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。脂肪燃烧、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ーニングを交互に行い脂肪燃烧、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。
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。