

2026年5月 1日(金)~5月 6日(水) グループエクササイズタイムテーブル

	5月 1日(金)	5月 2日(土)	5月 3日(日)	5月 4日(月)	5月 5日(火)	5月 6日(水)	
	スタジオ	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 (杉林)		めざましストレッチ 10:30~11:00 (土肥)	めざましストレッチ 10:30~11:00 (田中)	めざましストレッチ 10:30~11:00 (寺尾)	めざましストレッチ 10:30~11:00 (土肥)	10:30
11:00		脂肪燃焼エアロ 11:00~11:45 (寺尾)					11:00
:30	はじめてエアロ 11:30~12:00 (杉林)		かんたんエアロ 11:30~12:15 (土肥)	ひきしめサーキット 11:30~12:00 (田中)	かんたんステップ 11:30~12:15 (寺尾)	かんたんエアロ 11:30~12:00 (土肥)	:30
12:00							12:00
:30							:30
13:00							13:00
:30							:30
14:00	オリジナルアップヨガ 13:30~14:15 (ギター)					脂肪燃焼エアロ 13:30~14:15 (平井)	14:00
:30		スタイルアップヨガ 14:00~14:45 (平井)					:30
15:00			脂肪燃焼ステップ 14:30~15:15 (寺尾)	エンジョイステップ 14:30~15:40 (有料プログラム) (寺尾)			15:00
:30		ステップダンス 15:15~16:15 (有料プログラム) (寺尾)					:30
16:00							16:00
:30			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	:30
17:00							17:00
:30							:30
18:00							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。
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。

- ★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。
- ★マスクの着用は個人の判断といたします。



JOGANJISPORTS

イベント情報等最新情報配信中!!