

グループエクササイズタイムテーブル

2020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	休館日 12月15日(火)・22日(火)は 短縮営業いたします。 12月15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~かんたんエアロ30分 12月22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~脂肪燃焼エアロ30分	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	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	脂肪燃焼 エアロ 11:30~12:15	かんたんエアロ 11:30~12:00
12:00	毎週月曜日 11:15~11:45 アクアビクス						
13:00							
14:00	かんたん ステップ 13:30~14:15		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 14:00~14:45	脂肪燃焼 ステップ 14:30~15:15
16:00						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♪	
17:00							
18:30							
19:00	かんたん エアロ 19:00~19:45			パワー ヨガ 19:00~19:45	脂肪燃焼 エアロ 19:00~19:45	脂肪燃焼 ステップ 19:00~19:45	
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。

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。
2020年12月 1日(火)~2020年12月13日(日)
2020年12月28日(月)~2021年 1月 8日(金)

年末年始の休館日
2020年12月31日(木)~2021年 1月 3日(日)

