



2023年5月 1日(月)~5月 5日(金) グループエクササイズタイムテーブル

	5月 1日(月)	5月 2日(火)	5月 3日(水)	5月 4日(木)	5月 5日(金)		
	スタジオ・プール	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ		
10:30	アクアビクス 10:15~10:45	休館日	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	10:30	
11:00						11:00	
:30						:30	
12:00	かんたんエアロ 11:30~12:00		かんたんエアロ 11:30~12:00	かんたんエアロ 11:30~12:00	ボル・ド・ブラ 11:30~12:15 (有料プログラム)	かんたんエアロ 11:30~12:00	12:00
:30							:30
13:00							13:00
:30							:30
14:00	エアロ J-POPビクス (有料プログラム) 13:30~14:30			脂肪燃焼 エアロ 14:00~14:45	脂肪燃焼 ステップ 14:00~14:45		14:00
:30							:30
15:00						エンジョイステップ 14:30~15:40 (有料プログラム)	15:00
:30						:30	
19:00	ステップ メリーゴーランド 19:00~20:00 (有料プログラム)		短縮営業 10:00~18:00	短縮営業 10:00~18:00	短縮営業 10:00~18:00	16:00	
:30						:30	
20:00							

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。

★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。