

グループエクササイズタイムテーブル

2026年8月
August

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 8月 3日(月) アクアビクス 担当 寺尾 8月10日(月) クローズ 8月17日(月) アクアビクス 担当 寺尾 8月24日(月) アクアビクス 担当 中滝 8月31日(月) クローズ	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 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	脂肪燃焼 エアロ 11:00~11:45	週替り レッスン 11:30~12:15	
12:00							
13:00							
14:00 かんたん エアロ 13:30~14:15		脂肪燃焼 エアロ 13:30~14:15		オリジナル ヨガ 13:30~14:15	スタイルアップ ヨガ 14:00~14:45	2日 かんたんエアロ 寺尾 9日 スタイルアップヨガ 土肥 16日 かんたんエアロ 寺尾 23日 かんたんエアロ 平井 30日 スタイルアップヨガ 杉林	
15:00			定員 12名	↑ 14日・21日は スタイルアップヨガに 変更となります。		脂肪燃焼 ステップ 14:30~15:15	
16:00							
18:30		休館日	8月11日(火・祝)は短縮営業致します。 8月11日(火・祝) タイムテーブル 13:30~14:15 脂肪燃焼エアロ 平井				
19:00			ひき締めサーキット 19:00~19:30	脂肪燃焼 エアロ 19:00~19:45	かんたんエアロ &ハラシメ 19:00~19:45		
19:30			身体メンテ 19:35~19:45				
20:00							
21:00							

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焼、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。

★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。
 ★😊 変更箇所です。



イベント情報等最新情報配信中!!



常願寺ハイツスポーツ公園 指定管理者(株)アピアスポーツクラブ
 中新川郡立山町泊新83-6 Tel. 076-462-1164