

グループエクササイズタイムテーブル

2024年7月
July

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 7月1日(月) アクアビクス 寺尾 7月8日(月) 有料プログラム シェイプアップ 水中ウォーキング 担当 前田 7月15日(月) 祝日の為 クローズになります 7月22日(月) アクアビクス 担当 寺尾 7月29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 腰痛予防体操 11:30~11:50		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	かんたんエアロ 11:30~12:00	
12:00						HARASHIME ハラシメ 12:05~12:15	
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		スタイルアップ ヨガ 13:30~14:15	スタイルアップ ヨガ 14:00~14:45		
15:00		夏季限定イベント HARASHIME ハラシメ 開催中！！ 10分間のお腹引き締め運動で、ウエストまわりをシェイプアップ				脂肪燃焼 ステップ 14:30~15:15	
16:00							
18:30		休館日					
19:00 脂肪燃焼 ステップ 19:00~19:45			ひきしめサーキット 19:00~19:30	脂肪燃焼 エアロ 19:00~19:45	かんたんエアロ 19:00~19:30		
20:00			HARASHIME ハラシメ 19:35~19:45		HARASHIME ハラシメ 19:35~19:45		
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。
 ★😊 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ゼーションで、心身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クラスです。
ひきしめサーキット	ステップ台(踏み台)の昇降運動と筋力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。
腰痛予防体操	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。
ヨガ系	呼吸と体幹部を意識しながら、様々なポーズを行い、しなやかな身体づくりを目的としています。
ハラシメ	腹筋運動、体幹トレーニングを行い、ウエスト回りの引き締めを目指します。



はじめました



JOGANJISPORTS

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