グループエクササイズタイムテーブル

2025年11月
November

	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 プールエクササイズ 10:45～11:15 ・11月3日（月・祝） 祝日の為 クローズです ・11月10日（月） アクアビクス 担当　寺尾 ・11月17日（月） アクアビクス 担当　中滝 ・11月24日（月・祝） 祝日の為 クローズです	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						脂肪燃焼 エアロ 11:00～11:45	
:30	体引き締め体操 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		週代わりレッスン 11:30～12:00
12:00							・11月2日（日） かんたんエアロ ・11月9日（日） ひきしめサーキット ・11月16日（日） かんたんエアロ ・11月23日（日） かんたんエアロ ・11月30日（日） ひきしめサーキット
:30							
13:00							
:30	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		
14:00						スタイルアップ ヨガ 14:00～14:45	
:30							脂肪燃焼 ステップ 14:30～15:15
15:00							
:30							
16:00							
18:30							
19:00	脂肪燃焼 ステップ 19:00～19:45	休館日	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		
:30			身体メンテ 19:35～19:45		体引き締め体操 19:35～19:45		
20:00							
:30							
21:00							

★11/3、24（月・祝）は10:00～18:00までの短縮営業 。
3日のスタジオレッスンは、10:30～めざましストレッチ、11:30～体引き締め体操20’
14:30～有料プログラム ステップダンス
24日のスタジオレッスンは、10:30～めざましストレッチ、11:30～体引き締め体操20’
14:30～脂肪燃焼ステップ　となります。

★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。
★🙂　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セーションで、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。膝や腰へ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。
体引き締め体操	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、ボール等を使い筋力・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、様々なポーズを行い、しなやかな身体づくりを目的としています。
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。

Instagram
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