

# グループエクササイズタイムテーブル

2021年9月  
SEPTEMBER

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	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		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		
11:30		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 11:30~12:00		かんたんエアロ 11:30~12:00
12:00							
12:30		毎週月曜日 11:15~11:45 アクアビクス					
13:00							
13:30					パワー ヨガ 13:15~14:00		
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 14:00~14:45	
14:30							脂肪燃焼 ステップ 14:30~15:15
15:00					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♪		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	脂肪燃焼 ステップ 19:00~19:45	パワー ヨガ 19:00~19:45	脂肪燃焼 エアロ 19:00~19:45	かんたん エアロ 19:00~19:45			
20:00							
20:30							
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。	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。
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。	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。
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。		