

グループエクササイズタイムテーブル

2026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	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 9月 7日(月) アクアビクス 担当 中滝 9月14日(月) アクアビクス 担当 寺尾 9月21日(月) クローズ 9月28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							
11:30	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	脂肪燃烧 エアロ 11:00～11:45	めざましストレッチ 10:30～11:00
12:00							週替り レッスン 11:30～12:15
12:30							
13:00		休館日					6日 スタイルアップヨガ 大井 13日 かんたんエアロ 土肥 20日 かんたんエアロ 平井 27日 スタイルアップヨガ 杉林
13:30							
14:00	かんたん エアロ 13:30～14:15		脂肪燃烧 エアロ 13:30～14:15	定員 12名	オリジナル ヨガ 13:30～14:15		
14:30						スタイルアップ ヨガ 14:00～14:45	
15:00				健幸太極拳 14:45～15:15			脂肪燃烧 ステップ 14:30～15:15
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	脂肪燃烧 ステップ 19:00～19:45		ひきしめサーキット 19:00～19:30	脂肪燃烧 エアロ 19:00～19:45	かんたんエアロ & ハラシメ 19:00～19:45	9月21日(月・祝)、22日(火・祝)、23日(水・祝) は短縮営業致します 9月21日(月・祝) 10:30～11:00 めざましストレッチ 土肥 11:30～12:15 かんたんエアロ45 土肥 9月22日(火・祝) 13:30～14:15 スタイルアップヨガ 平井 9月23日(水・祝) 10:30～11:00 めざましストレッチ 土肥 11:30～12:00 かんたんエアロ30 土肥 13:30～14:15 脂肪燃烧エアロ 平井	
19:30			身体メンテ 19:35～19:45				
20:00							
20:30							
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セーションで、心と身体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烧、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。脂肪燃烧、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烧、筋力向上を目指します。
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。
- ★😊 変更箇所です。

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