

グループエクササイズタイムテーブル

2023年3月
MARCH



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	スタジオ
10:30 めざましストレッチ 10:30~11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> アクアビクス 毎週月曜日 10:45~11:15 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 休館日 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 3月29日(水) 19:45~20:15 アクアウォーキング はクローズとなります。 </div>	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	めざましストレッチ 10:30~11:00
11:00 ひきしめサーキット 11:30~12:00 😊		身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	脂肪燃焼 エアロ 11:30~12:15	かんたんエアロ 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 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!!						
13:00 かんたん エアロ 13:30~14:15		脂肪燃焼 エアロ 13:30~14:15	パワー ヨガ 13:15~14:00			
14:00					パワー ヨガ 14:00~14:45	
15:00						脂肪燃焼 ステップ 14:30~15:15
16:00			毎週水曜日 19:45~20:15 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♪			
18:30					かんたんエアロ 18:50~19:20	
19:00			パワー ヨガ 19:00~19:45	脂肪燃焼 エアロ 19:00~19:45		
19:30					体引き締め体操 19:30~19:50	
20:00						
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。

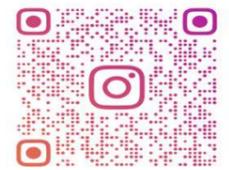
スタジオプログラム

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。
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(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。
引き締め系	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。



はじめました

イベント情報等最新情報配信中!!



JOGANJISPORTS