

グループエクササイズタイムテーブル

2021年10月
OCTOBER

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 めざましストレッチ 10:30~11:00	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; color: red; text-align: center;"> アクアビクス 毎週月曜日 10:15~10:45 </div> <div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">休館日</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	
11:00 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	脂肪燃焼 エアロ 11:00~11:45	かんたんエアロ 11:30~12:00
12:00 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 13:15~14:00		
13:00 かんたん ステップ 13:30~14:15						パワー ヨガ 14:00~14:45	
14:00 脂肪燃焼 ステップ 19:00~19:45							脂肪燃焼 ステップ 14:30~15:15
15:00 脂肪燃焼 ステップ 19:00~19:45							
16:00 脂肪燃焼 ステップ 19:00~19:45							
17:00 脂肪燃焼 ステップ 19:00~19:45							
18:00 脂肪燃焼 ステップ 19:00~19:45							
19:00 脂肪燃焼 ステップ 19:00~19:45							
20:00 脂肪燃焼 ステップ 19:00~19:45							
21:00 脂肪燃焼 ステップ 19:00~19:45							

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♪

★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。		

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