

# グループエクササイズタイムテーブル

2025年6月  
June

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	<b>毎週月曜日 プールエクササイズ</b> 10:45~11:15 ・6月2日(月) アクアビクス 担当 寺尾  ・6月9日(月) アクアビクス 担当 中滝  ・6月16日(月) アクアビクス 担当 寺尾  ・6月23日(月) アクアビクス 担当 寺尾  ・6月30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 😊 ハラシメ 11:30~11:40		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	脂肪燃焼 エアロ 11:00~11:45	😊 ハラシメ 11:10~11:20	😊 ハラシメ 11:10~11:20
12:00						週代わりレッスン 11:30~12:00	週代わりレッスン 11:30~12:00
13:00							・6月1日(日) かんたんエアロ ・6月8日(日) かんたんエアロ ・6月15日(日) かんたんエアロ ・6月22日(日) ひきしめサーキット ・6月29日(日) かんたんエアロ
14:00							
14:00 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			
15:00					スタイルアップ ヨガ 14:00~14:45		
15:00						脂肪燃焼 ステップ 14:30~15:15	
18:30							
19:00	<b>休館日</b>						
19:00 脂肪燃焼 ステップ 19:00~19:45		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			
20:00		😊 ハラシメ 19:35~19:45		😊 ハラシメ 19:35~19:45			
21:00							

★6、7月限定プログラム  
"ハラシメ" スタートします!!  
10分間のお腹引き締め運動で、ウエスト回りをシェイプアップ  
していきましょう(^^) /

★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。膝や腰など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。
ハラシメ	お腹まわりを中心とした引き締め運動で、シェイプアップを目指します。



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