

グループエクササイズタイムテーブル

2024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	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; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>毎週月曜日 10:45~11:15 3月4日(月) アクアエクササイズ 担当 寺尾</p> <p>3月11日(月) アクアエクササイズ 担当 寺尾</p> <p>3月18日(月) アクアエクササイズ 担当 寺尾</p> <p>3月25日(月) 水中ウォーキング 担当 前田</p> </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 ひきしめサーキット 11:30~12:00		かんたんステップ 11:30~12:00	脂肪燃焼 エアロ 11:30~12:15	体引締め体操 😊 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								
13:00					パワー ヨガ 13:15~14:00			
14:00 かんたん エアロ 13:30~14:15			脂肪燃焼 エアロ 13:30~14:15			パワー ヨガ 14:00~14:45		
15:00		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>休館日</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>3月20日(水)は祝日の為 日・祝のタイムテーブルに なります。 10:30~めざましストレッチ 11:30~ かんたんエアロ 14:30~ 有料プログラム (ステップメリーゴーランド)</p> </div>				脂肪燃焼 ステップ 14:30~15:15	
16:00								
17:00								
18:00								
19:00 脂肪燃焼 ステップ 19:00~19:45				ひきしめサーキット 19:10~19:40	脂肪燃焼 エアロ 19:00~19:45	かんたんエアロ 19:00~19:30		
20:00	身体メンテ 19:50~20:10				身体メンテ 19:40~20:00			
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)の昇降運動と筋カトレニングを交互に行い脂肪燃焼、筋力向上を目指します。
ひきしめ系	体力に合わせた筋カトレニング。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。
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。



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