

グループエクササイズタイムテーブル

2022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	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> アクアビクス 毎週月曜日 10:45~11:15 </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					脂肪燃烧 エアロ 11:00~11:45		
11:30		かんたんステップ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	脂肪燃烧 エアロ 11:30~12:15	かんたんエアロ 11:30~12:00		かんたんエアロ 11:30~12:00
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00			脂肪燃烧 エアロ 13:30~14:15		パワー ヨガ 13:15~14:00		
14:30						パワー ヨガ 14:00~14:45	
15:00							脂肪燃烧 ステップ 14:30~15:15
15:30		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							
19:00		パワー ヨガ 19:00~19:45	脂肪燃烧 エアロ 19:00~19:45	かんたんエアロ 18:50~19:20			
19:30	脂肪燃烧 ステップ 19:00~19:45						
20:00				体引き締め体操 19:30~19:50 ☺			
20:30							
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。

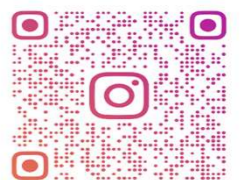
スタジオプログラム

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(踏み台)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

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