

# グループエクササイズタイムテーブル

2024年12月  
December

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; padding: 5px;"> <p><b>毎週月曜日</b> 10:45~11:15 ・12月29日(月) メンテナンスの為 クローズになります。 ・12月16日(月) アクアビクス 担当 寺尾 ・12月23日(月) アクアビクス 担当 寺尾 ・12月30日(月) メンテナンスの為 クローズになります。</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 腰痛予防体操 11:30~11:50		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	脂肪燃烧 エアロ 11:00~11:45	かんたんエアロ 11:30~12:00
12:00						
13:00						
14:00 かんたん エアロ 13:30~14:15		脂肪燃烧 エアロ 13:30~14:15		スタイルアップ ヨガ 13:30~14:15	スタイルアップ ヨガ 14:00~14:45	
15:00		<p><b>休館日</b></p>	<p>12月特別営業、休館日のお知らせ                      ★12月8日(日)はメンテナンスの為、全館休館日となります。                      ★12月17日(火)、24日(火)は10:00~18:00までの営業となります。                      ※スタジオレッスンは 17日、10:30~めざましストレッチ、11:30~体引締め体操                      24日、10:30~めざましストレッチ、11:30~かんたんエアロ                      ★年末、年始の休館日は12月31日(火)~1月3日(金)までとなります。</p>			脂肪燃烧 ステップ 14:30~15:15
16:00						
17:00						
18:30						
19:00 脂肪燃烧 ステップ 19:00~19:45			ひきしめサーキット 19:00~19:30	脂肪燃烧 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 19:35~19:55			体引締め体操 19:35~19:55		
21:00						

## 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烧、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、様々なポーズを行い、しなやかな身体づくりを目的としています。
身体メンテ、腰痛予防体操	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。

★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。



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