

# 2022年5月 1日(日)~5月 5日(木) グループエクササイズタイムテーブル

	5月 1日(日)	5月 2日(月)	5月 3日(火)	5月 4日(水)	5月 5日(木)	
	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	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	10:30
11:00						11:00
:30						:30
12:00	脂肪燃焼 エアロ 11:30~12:15	かんたんステップ 11:30~12:00	かんたんエアロ 11:30~12:00	脂肪燃焼 エアロ 11:30~12:15	かんたんエアロ 11:30~12:00	12:00
:30						:30
13:00						13:00
:30		パワー ヨガ 13:15~14:00			パワー ヨガ 13:15~14:00	:30
14:00				ポル・ド・ブラ 14:00~14:45 (有料プログラム)		14:00
:30						:30
15:00	エンジョイステップ 14:30~15:40 (有料プログラム)	脂肪燃焼 エアロ 14:30~15:15	脂肪燃焼 ステップ 14:30~15:15		エアロ&シェイプ 14:30~15:30 (有料プログラム)	15:00
:30						:30
16:00						16:00
:30	短縮営業 10:00~18:00		短縮営業 10:00~18:00	短縮営業 10:00~18:00	短縮営業 10:00~18:00	:30
17:00						17:00
:30						:30
18:00						18:00

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(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。
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。

★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。