

グループエクササイズタイムテーブル

2025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	毎週月曜日 プールエクササイズ 10:45～11:15 ・12月1日(月) プールメンテナンスの為 クローズです ・12月8日(月) プールメンテナンスの為 クローズです ・12月15日(月) アクアビクス 担当 寺尾 ・12月22日(月) アクアビクス 担当 寺尾 ・12月29日(月) プールメンテナンスの為 クローズです	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							
11:30	体引き締め体操 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	週代わりレッスン 11:30～12:00
12:00							・12月14日(日) かんたんエアロ ・12月21日(日) かんたんエアロ ・12月28日(日) ひきしめサーキット
12:30							
13:00							
13:30							
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		
14:30						スタイルアップ ヨガ 14:00～14:45	
15:00			12月特別営業、休館日のお知らせ ★12月7日(日)はメンテナンスの為、全館休館日となります。 ★12月16日(火)、29日(月)は10:00～18:00までの短縮営業となります。 ※スタジオレッスンは 16日、10:30～めざましストレッチ、11:30～ひきしめサーキット 29日、10:30～めざましストレッチ、11:30～体引締め体操20’ 13:30～かんたんエアロ45’ ★年末年始の休館日は12月30日(火)～1月3日(土)までとなります。				脂肪燃烧 ステップ 14:30～15:15
15:30							
16:00							
16:30							
17:00			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	★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。	
17:30			身体メンテ 19:35～19:45		体引き締め体操 19:35～19:45		
18:00			12月24日は、無料イベント Xmasハラシメナイトに変更となります。		12月26日は、無料イベント ハラシメ108に変更となります。		
18:30							
19:00	脂肪燃烧 ステップ 19:00～19:45	休館日					
19:30							
20:00							
20:30							
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セーションで、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。膝や腰へ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。
体引き締め体操	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。
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。



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