グループエクササイズタイムテーブル

2026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** **10:45～11:15** 12月 7日(月) **クローズ** 12月14日(月) **アクアビクス** 担当 寺尾 12月21日(月) **アクアビクス** 担当 寺尾 12月28日(月) **クローズ**	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						脂肪燃焼 エアロ 11:00～11:45	
:30	ゆったりヨガ 11:30～12:00		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		週替り レッスン 11:30～12:15
12:00							
:30							
13:00							
:30	かんたん エアロ 13:30～14:15		脂肪燃焼 エアロ 13:30～14:15	定員 12名	オリジナル ヨガ 13:30～14:15		
14:00						スタイルアップ ヨガ 14:00～14:45	
:30				健幸太極拳 14:45～15:15			脂肪燃焼 ステップ 14:30～15:15
15:00							
:30							
18:30							
19:00	脂肪燃焼 ステップ 19:00～19:45		ひきしめサーキット 19:00～19:30	脂肪燃焼 エアロ 19:00～19:45	かんたんエアロ &ハラシメ 19:00～19:45		
:30			身体メンテ 19:35～19:45				
20:00							
:30							
21:00							
							16:00

6日　休館日
13日　かんたんエアロ　平井
20日　スタイルアップヨガ　杉林
27日　かんたんエアロ　土肥

★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。
★定員は30名です。代理記入はお断りします。
※ステップ、引き締め、ヨガの定員は25名です。
★🙂　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セーションで、心と身体のリラックスを目的としてます。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ｴｸｻｻｲｽﾞです。
引き締めサーキット	ｽﾃｯﾌﾟ台(踏み台)の昇降運動と筋力ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞを交互に行い脂肪燃焼、筋力向上を目指します。
引き締め系	体力に合わせた筋力ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ。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	体幹ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ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。

お知らせ

下記の日程はプールは利用できません。

2026年12月　1日(火)～2026年12月12日(土)
2026年12月27日(日)～2027年　1月　5日(火)

年末・年始の休館日

2026年12月31日(木)～2027年　1月　3日(日)

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