

2021年5月 1日(土)~5月 5日(水) グループエクササイズタイムテーブル

	5月 1日(土)	5月 2日(日)	5月 3日(月)	5月 4日(火)	5月 5日(水)
	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
11:00				ステップ&シェイプ 11:00~12:00 (有料プログラム)	
:30	エアロ J-POPピクス 11:30~12:30 (有料プログラム)	鬼のステップサーキット 11:30~12:15 (有料プログラム)	かんたんエアロ 11:30~12:00		かんたんエアロ 11:30~12:00
12:00					
:30					
13:00					
:30	パワー ヨガ 13:15~14:00		エアロジョグ 13:00~14:00 (有料プログラム)		パワー ヨガ 13:15~14:00
14:00					
:30					
15:00		脂肪燃焼 エアロ 14:30~15:15	脂肪燃焼 ステップ 14:30~15:15	パワー ヨガ 14:30~15:15	エンジョイステップ 14:30~15:40 (有料プログラム)
:30	ステップ メリーゴーランド 15:15~16:15 (有料プログラム)				
16:00		短縮営業 10:00~18:00	短縮営業 10:00~18:00	短縮営業 10:00~18:00	短縮営業 10:00~18:00
:30					
17:00	通常営業 10:00~21:00				
:30					
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。