

グループエクササイズタイムテーブル

2026年10月
October

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 10月 5日(月) アクアビクス 担当 寺尾 10月12日(月・祝) クローズ 10月19日(月) アクアビクス 担当 中滝 10月26日(月) アクアビクス 担当 寺尾 休館日	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						脂肪燃烧 エアロ 11:00~11:45	めざましストレッチ 10:30~11:00
11:30	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		過替り レッスン 11:30~12:15
12:00							
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		オリジナル ヨガ 13:30~14:15		
14:30				定員 12名		スタイルアップ ヨガ 14:00~14:45	
15:00				健幸太極拳 14:45~15:15			脂肪燃烧 ステップ 14:30~15:15
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
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 &ハランメ 19:00~19:45		
19:30			身体メンテ 19:35~19:45				
20:00							
20:30							
21:00							

4日 スタイルアップヨガ 土肥
11日 かんたんエアロ 寺尾
18日 スタイルアップヨガ 杉林
25日 かんたんエアロ 平井

10月12日(月・祝)は短縮営業致します。
10月12日(月・祝) タイムテーブル
10:30~11:00 めざましストレッチ 土肥
11:30~12:15 スタイルアップヨガ 土肥
14:30~15:15 脂肪燃烧エアロ 平井

★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。
※マスクの着用は個人の判断といたします。
★😊 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エクササイズです。
引き締めサーキット	ステップ台(踏み台)の昇降運動と筋カ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。
引き締め系	体力に合わせた筋カトレーニング。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。
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。