

グループエクササイズタイムテーブル

2026年7月
JULY

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 7月6日(月) アクアビクス 担当 寺尾 7月13日(月) 水中ウォーキング 担当 有井 7月20日(月) クローズ 7月27日(月) アクアビクス 担当 中滝	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 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	脂肪燃焼 エアロ 11:00~11:45	週替り レッスン 11:30~12:15	
12:00							
13:00 かんたん エアロ 13:30~14:15			脂肪燃焼 エアロ 13:30~14:15		オリジナル ヨガ 13:30~14:15		5日 かんたんエアロ 土肥 12日 スタイルアップヨガ 杉林 19日 スタイルアップヨガ 大井 26日 かんたんエアロ 平井
14:00						スタイルアップ ヨガ 14:00~14:45	
15:00							脂肪燃焼 ステップ 14:30~15:15
16:00							
17:00	休館日						
18:30							
19:00							
19:30							
20:00		ひき締めサーキット 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			
20:30		身体メンテ 19:35~19:45					
21:00							

7月20日(月)祝 タイムテーブル
 10:30~11:00 めざましストレッチ 寺尾
 11:30~12:15 かんたんエアロ 寺尾
 14:30~15:15 脂肪燃焼ステップ 寺尾

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焼、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。

★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。



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)アピラススポーツクラブ
 中新川郡立山町泊新83-6 Tel. 076-462-1164