

グループエクササイズタイムテーブル

2022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 プール	スタジオ	スタジオ	スタジオ プール	スタジオ	スタジオ
10:30 めざましストレッチ 10:30~11:00	アクアビクス 毎週月曜日 10:45~11:15 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 かんたんステップ 11:30~12:00		身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	脂肪燃焼 エアロ 11:30~12:15	かんたんエアロ 11:30~12:00	脂肪燃焼 エアロ 11:00~11:45	かんたんエアロ 11:30~12:00
12:00 かんたん エアロ 13:30~14:15		脂肪燃焼 エアロ 13:30~14:15	パワー ヨガ 13:15~14:00	パワー ヨガ 14:00~14:45	脂肪燃焼 ステップ 14:30~15:15	
13:00 かんたん エアロ 13:30~14:15		毎週水曜日 19:45~20:15 アクアウォーキング 水中でのウォーキング ジョギング動作を 楽しく行います♪				
14:00 かんたん エアロ 13:30~14:15						
15:00 脂肪燃焼 ステップ 19:00~19:45						
16:00 脂肪燃焼 エアロ 19:00~19:45						
17:00 かんたんエアロ 18:50~19:20 ☺						
18:00 体引き締め体操 19:40~20:00 ☺						
19:00 脂肪燃焼 ステップ 19:00~19:45						
20:00 脂肪燃焼 エアロ 19:00~19:45						
21:00						

★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。

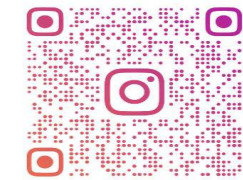
スタジオプログラム

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(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。



はじめました

イベント情報等最新情報配信中!!



JOGANJISPORTS