グループエクササイズタイムテーブル

2022年11月
NOVEMBER

	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		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	10:30
11:00									脂肪燃焼 エアロ 11:00～11:45		11:00
:30	かんたんステップ 11:30～12:00				身体引き締めｴｸｻｻｲｽﾞ 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			かんたんエアロ 11:30～12:00	:30
12:00											12:00
:30											:30
13:00											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		パワー ヨガ 13:15～14:00				:30
14:00									パワー ヨガ 14:00～14:45		14:00
:30										脂肪燃焼 ステップ 14:30～15:15	:30
15:00											15:00
:30					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♪						:30
18:30											16:00
19:00	脂肪燃焼 ステップ 19:00～19:45				パワー ヨガ 19:00～19:45	脂肪燃焼 エアロ 19:00～19:45	かんたんエアロ 18:50～19:20				:30
:30							体引き締め体操 19:30～19:50				
20:00											
:30											
21:00											

休館日

★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（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。

Instagram はじめました

イベント情報等最新情報配信中!!

JOGANJISPORTS

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