



2024年5月3日(金)～5月6日(月) GWグループエクササイズタイムテーブル

	5月 3日(金)	5月 4日(土)	5月 5日(日)	5月 6日(月)	
	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	10:30
11:00		脂肪燃焼 エアロ 11:00～11:45			11:00
:30	かんたんエアロ 11:30～12:00		かんたんエアロ 11:30～12:00	体引締め体操 11:30～12:00	:30
12:00					12:00
:30					:30
13:00					13:00
:30					:30
14:00	エアロ J-POPビクス (有料プログラム) 14:00～15:00	スタイルアップヨガ 14:00～14:45	脂肪燃焼 ステップ 14:00～14:45	エンジョイステップ (有料プログラム) 14:00～15:10	14:00
:30					:30
15:00		ステップダンス (有料プログラム) 15:15～16:15			15:00
:30					:30
16:00					16:00
:30					:30
	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	

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。
ひきしめサーキット	ステップ台(踏み台)の昇降運動と筋力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。
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。