

# グループエクササイズタイムテーブル

2023年4月  
APRIL

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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>アクアビクス</b> 毎週月曜日 10:45~11:15                 </div> <div style="text-align: center;">↑</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                     4月24日(月)の アクアビクスは クローズとなります。                 </div> <div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">休館日</div>	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 ひきしめサーキット 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						
13:00						
14:00 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	
15:00						脂肪燃焼 ステップ 14:30~15:15
16:00						
18:30						
19:00 脂肪燃焼 ステップ 19:00~19:45			かんたんステップ 18:45~19:15 😊	脂肪燃焼 エアロ 19:00~19:45	かんたんエアロ 18:50~19:20	
20:00			パワーヨガ 19:30~20:00 😊		体引き締め体操 19:30~19:50	
21:00						

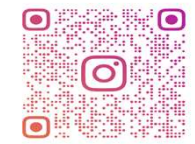
★担当はホワイトボードを確認してください。  
 ★45分前より受付開始。  
 ★15分前より入室(受付番号順に入室)。  
 ※入室時間に不在の場合は繰り上げて入室していただきます。  
 ★😊 変更箇所です。

## 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。
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



JOGANJISPORTS

イベント情報等最新情報配信中!!

☆4月より定員25名となります。

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