

# グループエクササイズタイムテーブル

2026年3月  
March

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 プールエクササイズ 10:45~11:15 ・3月2日(月) アクアピックス 担当 寺尾  ・3月9日(月) アクアピックス 担当 寺尾  ・3月16日(月) アクアピックス 担当 寺尾  ・3月23日(月) アクアピックス 担当 寺尾  ・3月30日(月) アクアピックス 担当 寺尾	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	はじめエアロ 11:00~11:45	めざましストレッチ 10:30~11:00
11:00 体引き締め体操 11:30~11:50		かんたんエアロ 11:30~12:00	かんたん ステップ 11:30~12:15	スタイルアップ ヨガ 13:30~14:15	脂肪燃焼 エアロ 14:00~14:45	週代わりレッスン 11:30~12:00 ・3月1日(日) かんたんエアロ ・3月8日(日) かんたんエアロ ・3月15日(日) かんたんエアロ ・3月22日(日) ひきしめサークル ・3月29日(日) ひきしめサークル
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				
15:00						
16:00						
17:00						
18:30						
19:00 脂肪燃焼 ステップ 19:00~19:45		ひきしめサークル 19:00~19:30	脂肪燃焼 エアロ 19:00~19:45	かんたんエアロ 19:00~19:30		
19:30						
20:00		身体メンテ 19:35~19:45		体引き締め体操 19:35~19:45		
20:30		3/25(水)は首、肩こり改善体操 19:35~19:50(定員8名) に変更となります。				
21:00						

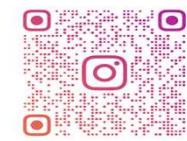
休館日

## 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、心身のリラック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。
エアロピックス系	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。膝や腰への関節に負担の少ないクラスです。
ひきしめサークル	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。
体引き締め体操	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、ボール等を使い筋力・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、様々なポーズを行い、しなやかな身体づくりを目的としています。
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。



はじめました



JOGANJISPORTS

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