

# グループエクササイズタイムテーブル

11

2020年  
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	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	めざましストレッチ 10:30~11:00	
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	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	
11:30		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	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	
12:00		身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00
12:30		身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00
13:00		身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00
13:30		身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00
14:00		身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00
14:30		身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00
15:00		身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00
15:30		身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00
16:00		身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00
16:30	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	
17:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	
17:30	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	
18:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	
18:30	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	
19:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	
19:30	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	
20:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	
20:30	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	
21:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	身体引き締めエクササイズ 11:30~12:00	

## スタジオプログラム

- ★都合によりプログラム時間、内容、担当者を変更する場合があります。
- ★詳細はスタッフにお問い合わせください。
- ★担当者はホワイトボードを確認してください。
- ★😊マークは変更箇所です。
- ★入室は開始15分前となります。入室時にご記名をお願いいたします。
- ★レッスン前の待機の際は、密接・密集・会話などにご注意ください。

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。	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。
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。	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。
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。		