



2025年5月3日(土)~5月6日(火) GWグループエクササイズタイムテーブル

	5月 3日(土)	5月 4日(日)	5月 5日(月)	5月 6日(火)	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
10:30					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	
11:00					11:00
	エアロジョグ (有料プログラム) 11:00~12:00				
:30		かんたんエアロ 11:30~12:00	体引締め体操 11:30~11:50	かんたんエアロ 11:30~12:00	:30
12:00					12:00
:30					:30
13:00					13:00
:30					:30
14:00			エアロ&シェイプ (有料プログラム) 13:30~14:30		14:00
	スタイルアップヨガ 14:00~14:45				
:30					:30
15:00		エンジョイステップ (有料プログラム) 14:30~15:40			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。
体引締め体操	ダンベル、マット、ボールなどを使い、筋力トレーニングを行い、体のシェイプアップを目指していきます。
スタイルアップヨガ	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体づくりを目指していきます。

- ★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。