

グループエクササイズタイムテーブル

2025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3日(月) アクアビクス 担当 寺尾 ・3月10日(月) アクアビクス 担当 寺尾 ・3月17日(月) アクアビクス 担当 寺尾 ・3月24日(月) アクアビクス 担当 寺尾 ・3月31日(月) アクアビクス 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		めざましストレッチ 10:30~11:00	
11:00 腰痛予防体操 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	はじめてエアロ 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		スタイルアップ ヨガ 13:30~14:15	スタイルアップ ヨガ 14:00~14:45		
15:00			★春の体力測定会を開催します。ご自身の体力をチェックしてみよう！ ・3/9日(日)~3/15(土)柔軟性測定(長座体前屈) ・3/16日(日)~3/22(土)敏捷性測定(ステップング) ・3/23日(日)~3/29(土)バランス力測定(片足立ち) ★3/20(木)短縮営業(10:00~18:00)スタジオレッスンは、10:30~めざましストレッチ 11:30~かんたんエアロ30' 14:30~有料P エンジョイステップ となります			脂肪燃焼 ステップ 14:30~15:15	
16:00							
17:00							
18:30							
19:00 脂肪燃焼 ステップ 19:00~19:45		休館日	ひきしめサーキット 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		
20:00	身体メンテ 19:35~19:55			体引締め体操 19:35~19:55			
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クラスです。
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。
体引締め体操	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、腰痛予防体操	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