

グループエクササイズタイムテーブル

2024年10月
October

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; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>毎週月曜日 10:45~11:15 ・10月7日(月) クローズになります ・10月14日(月) 祝日の為 クローズになります ・10月21日(月) アクアビクス 担当 寺尾 ・10月28日(月) アクアビクス 担当 寺尾</p> </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 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		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>10月は体力測定月間です。この機会にご自身の体力をチェックしてみませんか？ ・10/6(日)~10/12(土) 握力測定(上肢の筋力の測定) ・10/13(日)~10/19(土) 立ち上がりテスト(下肢の筋力の測定) ・10/20(日)~10/26(土) 2ステップテスト(下肢の柔軟性、バランスの測定) ジムにて開催します。詳細はスタッフまでお気軽にお尋ねください(^^) /</p> </div>			脂肪燃焼 ステップ 14:30~15:15		
16:00							
17:00							
18:30		<p>休館日</p>					
19:00 脂肪燃焼 ステップ 19:00~19:45			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							

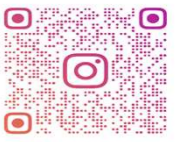
★担当はホワイトボードを確認してください。
 ★45分前より受付開始。
 ★15分前より入室(受付番号順に入室)。
 ※入室時間に不在の場合は繰り上げて入室していただきます。
 ★😊 変更箇所です。

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