

グループエクササイズタイムテーブル

2024年8月
August

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; padding: 5px;"> <p>毎週月曜日 10:45~11:15 ・8月5日(月) アクアビクス 担当 寺尾</p> <p>・8月12日(月) 祝日の為 クローズになります</p> <p>・8月19日(月) アクアビクス 担当 寺尾</p> <p>・8月26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						大人のラジオ体操会 12:05~12:15 ☺	
13:00						<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>8月の毎週日曜日 4,11,18,25日は 大人のラジオ体操会 を開催します(^^) /</p> </div>	
14:00			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		脂肪燃焼 ステップ 14:30~15:15
15:00		<div style="text-align: center; font-size: 2em;">休館日</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>8/7(水)18:45~19:45 "エンジョイナイトラン&ウォーク" を開催 さわやかスポーツ広場で気持ちよい汗を流しませんか(^o^) 参加ご希望の方は、当日18:45分までにスタジオへお越し下さい ※当日スタジオレッスンはクローズ、雨天時はイベントは中止 ※雨天時は通常通りのスタジオレッスンの開催となります</p> </div>				
16:00							
17:00							
18:00							
19:00				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	
19:30			身体メンテ 19:35~19:55 ☺		体引締め体操 19:35~19:55 ☺		
20:00							
20:30							
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