

# グループエクササイズタイムテーブル

2025年5月  
May

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: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p><b>毎週月曜日 プールエクササイズ</b></p> <p>10:45~11:15 ・5月5日(月) アクアビクス 祝日の為、クローズです</p> <p>・5月12日(月) アクアビクス 担当 中滝</p> <p>・5月19日(月) アクアビクス 担当 寺尾</p> <p>・5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 体引締め体操 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	週代わりレッスン 11:30~12:00	
12:00						<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>・5月4日(日) かんたんエアロ ・5月11日(日) かんたんエアロ ・5月18日(日) ひきしめサーキット ・5月25日(日) かんたんエアロ</p> </div>	
13:00							
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							
16:00							
17:00							
18:30							
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 19:35~19:45		体引締め体操 19:35~19:45			
20:00							
21:00							

★5/1(木)、2(金)のスタジオレッスンは通常通りとなります。  
5/3(土)~6(火)は別紙のGWタイムテーブルをご確認ください。  
★5/3(土)~6(火)は10:00~18:00までの短縮営業となります。  
※5/6(火)は営業します。

★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。  
★😊 変更箇所です。

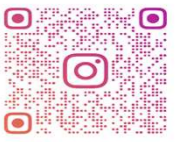
休館日

## 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	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