

# グループエクササイズタイムテーブル

2025年4月  
April

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	<p><b>毎週月曜日 プールエクササイズ</b></p> <p>10:45~11:15 ・4月7日(月) アクアビクス 担当 寺尾</p> <p>・4月14日(月) アクアビクス 担当 中滝</p> <p>・4月21日(月) アクアビクス 担当 寺尾</p> <p>・4月28日(月) アクアビクス 担当 寺尾</p> <p><b>休館日</b></p>	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						<p>・4月6日(日) かんたんエアロ</p> <p>・4月13日(日) かんたんエアロ</p> <p>・4月20日(日) ひきしめサーキット</p> <p>・4月27日(日) かんたんエアロ</p>
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			<p>★4月より、毎週日曜日 <b>週代わりレッスン</b> がスタートします(ˆoˆ) 様々なレッスンをお楽しみ下さい。レッスン予定は、タイムテーブル右上に 記載されていますので、こちらをご確認ください。</p> <p>★4/29(火)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~体引締め体操20' となります。</p> <p>★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。</p>			
16:00						
17:00						
18:30						
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 19:35~19:45		😊 体引締め体操 19:35~19:45		
21:00						

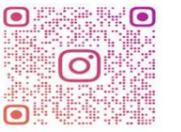
## スタジオプログラム

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。

★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。



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