

スタジオ特別プログラム 1月～

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日					
9:00~	定員12名					定員12名	定員12名					
9:15~												
9:30~												
9:45~												
10:00~												
10:15~	おはよう体操	定員12名	定員12名	定員12名	定員8名	定員8名						
10:30~												
10:45~	定員8名											
11:00~	ファットバーナー						ジャイロキネシス	ピラティス&ストレッチ	骨盤調整ストレッチ	ジョグエアロ	ファットバーナー	ステップ
11:15~	11:00~11:45						11:00~11:45	11:00~11:45	11:00~11:45	11:00~11:45	10:45~11:30	10:45~11:30
11:30~	定員8名											
11:45~												
12:00~								定員12名	定員8名	定員8名	定員12名	
12:15~								ヴィンヤサヨガ	ファットバーナー	踏み合昇降EX	バランスアップ	
12:30~								12:15~13:00	12:15~13:00	12:15~13:00	12:15~12:45	
12:45~	定員8名	定員12名	定員12名	定員12名	定員12名	定員8名						
13:00~	ジャズダンス											
13:15~	13:00~13:45											
13:30~	定員12名							定員12名	定員12名	定員12名	定員12名	定員8名
13:45~												
14:00~	定員12名	ストレッチ	リラクソヨガ	ストレッチ	ストレッチ	定員12名	定員12名					
14:15~	太極拳	14:00~14:30	14:00~14:45	14:00~14:30	14:00~14:30							
14:30~	14:20~15:05							定員12名	定員12名			
14:45~												
15:00~												
15:15~	定員8名			定員8名	定員8名	定員12名	定員12名					
15:30~												
15:45~												
16:00~												
16:15~												
16:30~	プログラム時間変更					定員8名						
16:45~												
17:00~	定員8名	定員12名	定員8名	定員12名	定員8名							
17:15~												
17:30~	ファットバーナー	初級ヨガ	ローインパクト	ストレッチ&コンディショニング	リズムミックス			定員12名				
17:45~	17:30~18:15	17:30~18:15	17:30~18:15	17:30~18:15	17:30~18:15							
18:00~	定員12名	定員8名	定員12名	定員8名								
18:15~												
18:30~						バランスアップ	ベーシックステップ			筋肉体操	ベーシックステップ	
18:45~	18:30~19:15	18:30~19:15	18:30~19:15	18:30~19:15								
19:00~												
19:15~												
19:30~												
19:45~												
20:00~												

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、すべてのプログラムを最大45分間として実施致します。
 ※各プログラム定員数が異なりますので、プログラム表をご確認ください。

- ※ 通常プログラムと開始・終了時間が異なりますのでご注意ください。
- ※ 水分を必ずご持参ください。

プール特別プログラム 1月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
13:00			13:00～13:40 アクアファイト		13:00～13:40 初級アクア
30				13:30～14:15 ワンポイント	
14:00	14:00～14:30 ウォーキングプラス				
30					
15:00					
30					
16:00					
30					
17:00		17:00～17:45 ワンポイント			
30					
18:00					
30					

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、すべてのプログラムを最大45分間として実施致します。

プログラム名	内 容	強度／難易度
ウォーキングプラス 30分 全面使用	ウォーキングに筋コンディショニングをプラスしたクラスです いろいろな歩き方を習得して筋力アップも目指します	マイペースで ご参加頂けます
初級アクア 40分 全面使用	水中で行うエアロビクスと筋コンディショニングクラスです アクアエクササイズの基本を習得します	初級者向け
アクアファイト 40分 全面使用	初級アクアに慣れてきた方にお勧めのクラスです 水の特性を活かして楽しく体を動かします	中・上級者向け
ワンポイント 45分 1レーン使用	希望の泳法に合わせてワンポイントアドバイスをします 初心者の方もご参加お待ちしております	どなたでも ご参加頂けます