

金曜日「無料プログラム」タイムスケジュール

時間	プログラム	内容	場所
9:30 ~ 9:50	ラジオ体操 & 青竹	1日の始まりにおなじみの体操 & 青竹で身体をほぐしましょう！	第1スタジオ
10:00 ~ 10:50	ヨガ	ヨガ独特の動きやポーズ、呼吸を通じて心身ともにリラックスするためのクラスです。	第1スタジオ
10:00 ~ 10:45	ズンバ	ラテン系のリズムに乗って行うダイナミックでエキサイティングなダンスエクササイズです。	第3スタジオ
10:15 ~ 10:45	ホットストレッチ	全身の筋肉を伸ばし、柔軟性の向上・ケガの防止・疲労回復に効果的なクラスです。	ホットスタジオ
10:55 ~ 11:25	はじめてスイム	泳ぎに必要な基本動作を練習するクラスです。クロール、背泳ぎの基礎を行います。息継ぎを目指しましょう。	プール
11:00 ~ 12:00	フラダンス	ハワイの伝統舞踊です。ゆっくりとした動作でハワイアンミュージックに合わせて踊ります。	第1スタジオ
11:00 ~ 11:45	楽しくエアロ	色々なステップ、コンビネーションを楽しむクラスです。	第3スタジオ
11:00 ~ 12:00	ボディメイクヨガ	インナーマッスルを鍛え内面から身体を美しくします。	ホットスタジオ
11:35 ~ 12:05	平泳ぎ	平泳ぎを中心に行うプログラムです。平泳ぎ習得を目指します。	プール
12:15 ~ 12:45	初級バタフライ	バタフライの身体の使い方、ドルフィンキックなどバタフライの基本動作を目指します。	プール
12:15 ~ 13:00	トップライド	バイクを用いたグループサイクリングプログラム。自分のペースと強度で行えます。	第1スタジオ
12:15 ~ 13:00	パワーヨガ	ヨガポーズの「静」と「動」を繰り返しながら呼吸と連動させ脂肪燃焼、新陳代謝をUPさせます。	第3スタジオ
12:55 ~ 13:25	スタート&ターン	各種泳法・個人メドレーのターン、スタートの習得を目指します。	プール
13:00 ~ 14:00	スロートレーニングヨガ	無理なくゆっくり動いて基礎代謝アップ、深い深呼吸で身体が変わります。	ホットスタジオ
13:15 ~ 14:00	ビギナーエアロ	エアロビクスの基本動作を中心に、初めての方や体力に自信のない方にお勧めです。	第1スタジオ
13:30 ~ 16:15	卓球無料開放	スタジオ内のご利用台帳にお名前をご記入のうえご利用下さいませ。	第3スタジオ
13:35 ~ 14:05	フィン	フィンをマスターし楽しく泳ぎましょう。(シュノーケル参加の前に必ずご参加下さい)	プール
14:15 ~ 14:35	アクアヌードル	浮き棒で水の抵抗を利用しながら身体を大きく動かし全身を大きく動かし全身をリフレッシュさせます	プール
14:15 ~ 14:45	ホットピラティス	本来あるべき骨格の状態に身体をリセットします。心身ともに強くなやかにします。	ホットスタジオ
14:15 ~ 14:45	ショートBODY	パンチ、キックの動作を音楽に合わせて行うシンプルな有酸素プログラムです。	第1スタジオ
14:45 ~ 15:30	アクアズンバ	ラテン音楽の様々なダンスを融合させたアクアビクスレッスンです。	プール
15:00 ~ 15:30	ボールEX	GYMボール、バランスボールを使用し、おなか、胸、二の腕、下半身など全身のパーツを引締めて行きます。	第1スタジオ
19:15 ~ 20:00	スイムアラカルト	4泳法それぞれのウィークポイントの改善、矯正を目指すクラスです。	プール
19:15 ~ 20:00	オキシジェノ	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、バレエの要素を取り入れた優雅に動くプログラムです。	第1スタジオ
19:15 ~ 20:00	シェイプボックス	ボクシングの動きを取り入れ、ウェスト、下半身を効果的に引締めます。ストレス発散にもオススメです。	ホットスタジオ
20:15 ~ 21:00	ホットヨガ	ヨガ独特の動きやポーズ、呼吸を通じて心身ともにリラックスするためのクラスです。	ホットスタジオ
20:15 ~ 20:45	アクアBODY	パンチやキックの動作で全身をシェイプアップさせたり、水の力を利用して筋力トレーニングやストレッチをしていきます。	プール
20:15 ~ 21:00	CIA-mix	高強度のインターバルトレーニングを音楽に合わせて行います。脂肪燃焼に抜群！上半身・下半身のコンディショニングも行います。	第1スタジオ
21:15 ~ 22:00	ユーバウンド	直径1mのトランポリンを使用します。誰でもすぐ動けるシンプルな有酸素プログラムです。ミュージックとトランポリンの躍動を楽しみましょう。	第1スタジオ
21:15 ~ 21:45	BODYきゅっと	上半身、下半身、腹部など各部分を引締めシェイプします。初めての方でも気軽に参加出来ます。	ホットスタジオ