

土曜日「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
10:30 ~ 11:30	スッキリホットヨガ	心と身体を笑顔で楽しくリフレッシュできます。	ホットスタジオ
11:15 ~ 11:45	ストレッチポール	半円柱型のポールを使って筋肉の緊張・コリを緩めて体の歪みを改善します。	第1スタジオ
11:45 ~ 12:05	入門コース	初めての方でも安心して参加できる顔付け、水慣れのクラスです。キックを進めるようにします。	プール
11:55 ~ 12:15	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
12:00 ~ 12:45	ピラティス	本来の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。	第1スタジオ
12:15 ~ 12:45	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
12:25 ~ 12:45	週トレ	上半身、下半身、お腹など週ごとに部位を変更し、集中してトレーニングします。	ホットスタジオ
13:00 ~ 13:45	スイムトレーニング	クロールを中心に1,500m~2,000m前後のスイムメニューを行います。背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライも行います。	プール
13:00 ~ 14:00	四季ヨガ	春夏秋冬に合わせたテーマの動きを行い身体をほぐします。	ホットスタジオ
13:00 ~ 13:45	ファイドウ	あらゆる格闘技の動作を音楽に合わせて行う、シンプルかつダイナミックな有酸素プログラムです。	第1スタジオ
14:00 ~ 14:45	メガダンス	ヒップホップ、ラテン、ジャズなどあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスしたプログラム。運動効果、振付など楽しさを提供します。	第1スタジオ
15:00 ~ 16:00	骨盤調整ヨガ	骨盤を中心に全身を調整し、女性らしいボディラインを美しく健やかに維持します。	ホットスタジオ
15:00 ~ 16:00	テクニカルエアロ	運動強度を上げながら動きのバリエーションを楽しみましょう。	第1スタジオ
19:00 ~ 20:30	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