

日曜日「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
10:45 ~ 11:15	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・コリを暖めて体の歪みを改善します。	第1スタジオ
11:20 ~ 11:50	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
11:30 ~ 12:30	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
11:45 ~ 12:30	クロール・背泳ぎ	クロール・背泳ぎの習得を目指します。	プール
12:00 ~ 12:30	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
12:45 ~ 13:45	リラックスヨガ	身体を動かしながら呼吸を整え、リラックス効果を高めていきます。	ホットスタジオ
12:45 ~ 13:15	初級平泳ぎ	平泳ぎのキック、腕の使い方など平泳ぎの基本動作習得を目指します。	プール
12:45 ~ 13:30	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お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
13:45 ~ 14:30	パワーカーディオ	専用バーベルを使用したトータル筋コンディショニング。エアロビクスやステップなどの有酸素運動を組み合わせたりサーキットトレーニングも行います。	第1スタジオ
13:45 ~ 14:30	フリー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、バタフライも行っています。	プール
14:45 ~ 15:15	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、水の力を利用し筋カトレーニングやストレッチをしていきます。	プール
14:45 ~ 15:30	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
14:45 ~ 15:30	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お酸素プログラムです。	第1スタジオ
15:45 ~ 16:30	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
16:00 ~ 18:00	ホットスタジオ開放 ★女性限定★	体調に気をつけ長時間の入室に注意しましょう。水分補給はこまめに行いましょう。	ホットスタジオ