

## 木曜日「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
9:00 ~ 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
9:25 ~ 10:10	ベーシックヨガ	ヨガの基本動作を一つ一つ丁寧にやっていくクラス。	ホットスタジオ
9:30 ~ 9:50	ラジオ体操&ウォーキングステップ	1日の始まりにおなじみの体操&頭と身体の体操をしましょう。	第1スタジオ
10:15 ~ 10:45	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。泳ぎがはじめての方にお勧めします。クロール、背泳ぎの基礎を行います。	プール
10:25 ~ 11:25	アンチエイジングヨガ	マイナス5歳を目標に、内臓の働きを高め、カラダの内側からアンチエイジングします。	ホットスタジオ
10:30 ~ 11:15	シェイプエアロ	跳ぶ、跳ねるの動作の少ないエアロビクスで脂肪を年層させるクラスです。	第1スタジオ
10:55 ~ 11:25	アクアウォーキング	水の特性をいかし全身運動しながら身体全体を引き締めます。	プール
11:30 ~ 12:15	初級ステップ	ステップ台を利用して脂肪燃焼に効果的なエクササイズを行います。膝や腰に易しくシェイプアップができます。	第1スタジオ
11:35 ~ 12:20	アクアビクス	水の抵抗や浮力を利用して体力向上やシェイプアップを図ります。	プール
12:00 ~ 13:30	ホットストレッチ	全身の筋肉を伸ばし柔軟性の向上・怪我の防止・疲労回復に効果的なクラスです。	ホットスタジオ
12:30 ~ 13:15	中級クロール・バタフライ	クロール・バタフライの基本動作、部分練習、フォームチェックを行う中級者向けのクラスです。	プール
12:30 ~ 13:30	ヨガ	ヨー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
13:45 ~ 14:30	D-STEP's	1970年代に流行したディスコダンスステップを当時の曲に合わせて踊るクラスです。	第1スタジオ
13:45 ~ 14:45	スイムトレーニング	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。主に背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライを行います。	プール
14:00 ~ 14:45	アナトミック骨盤ヨガ	スロートレーニングヨガで骨盤の状態を整えます。	ホットスタジオ
14:45 ~ 15:45	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
19:00 ~ 19:45	D-STEP's	1970年代に流行したディスコダンスステップを当時の曲に合わせて踊るクラスです。	第1スタジオ
19:00 ~ 19:45	ホットピラティス	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。	ホットスタジオ
20:00 ~ 20:45	キャンドルナイトヨガ	優しいキャンドルの光に包まれる空間で、ゆったりじっくり身体を動かしていきます。心と身体をゆるめ、心地よい眠りに導きます。	ホットスタジオ
20:00 ~ 20:45	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
21:00 ~ 22:00	ファイトウ	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
21:00 ~ 22:00	フリーマstars	掲示されたスイムメニューを泳ぎます。2,000m前後の様々なスイム練習を行います。	プール
21:00 ~ 21:30	コアEX	身体の体幹部分を集中的にトレーニングしていきます。初めての方でも気軽に参加出来ます。	ホットスタジオ