

火曜日「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 ~ 12:30	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
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
9:45 ~ 10:45	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
10:15 ~ 10:45	背泳ぎ	背泳ぎを中心的に行うプログラムです。背泳ぎ取得を目指します。	プール
10:15 ~ 10:45	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。	第1スタジオ
11:00 ~ 11:45	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1スタジオ
11:00 ~ 11:45	シェイプアップヨガ	身体をシェイプするヨガの動きを使って強化しながら引き締めるクラス。	ホットスタジオ
11:00 ~ 11:30	平泳ぎ	平泳ぎを中心的に行うプログラムです。平泳ぎ取得を目指します。	プール
11:40 ~ 12:10	バタフライ	バタフライを中心的に行うプログラムです。バタフライ習得を目指します。	プール
12:00 ~ 12:45	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1スタジオ
12:00 ~ 12:45	リラックスストレッチ	全身をリラックスさせ、柔軟性の向上・ケガ防止・疲労回復に効果的なクラスです。	ホットスタジオ
12:15 ~ 12:45	シュノーケル・フィン開放コース	シュノーケル・フィンコースを開放いたします。楽しく泳ぎましょう。シュノーケルは各自ご用意下さいませ。	プール
13:00 ~ 13:30	アクアウォーキング	水の特性をいかし全身運動をしながら身体全体を引き締めます。	プール
13:00 ~ 13:45	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
13:00 ~ 13:45	バレエコンディショニング	バレエの動きを取り入れながらストレッチを行います。姿勢を正し身体の軸を整えるプログラムです。	第3スタジオ
13:40 ~ 14:25	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
14:00 ~ 15:15	ホットスタジオ開放	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
14:00 ~ 14:45	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
14:00 ~ 15:15	バレエ	美しい姿勢と正しい筋力を身につけ優雅に踊りましょう。	第3スタジオ
15:30 ~ 18:30	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
19:00 ~ 19:45	BODYきゅっと	上半身、下半身、腹部などを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できます。	ホットスタジオ
19:00 ~ 19:45	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3スタジオ
19:00 ~ 19:45	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
19:15 ~ 19:45	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
20:00 ~ 21:00	はじめてアラカルト	4泳法それぞれの基本動作、習得を目指すクラスです。	プール
20:00 ~ 20:45	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
20:00 ~ 20:45	疲労回復ヨガ	1日の疲れ、むくみをポーズ・呼吸と共にリセットします。心地良く心と身体を調整しましょう。	ホットスタジオ
20:15 ~ 22:30	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
21:00 ~ 22:00	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
21:00 ~ 22:00	ラディカルパワー	専用のバーベルを使用したトータル筋コンディショニング。基礎代謝向上、筋力アップ、シェイプアップに抜群です。	第1スタジオ