

日曜日「無料プログラム」タイムスケジュール

場所	時間		プログラム	内容
第1スタジオ	10:45 ~ 11:15	誰でも!	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。
	11:30 ~ 12:30	初中級者	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。
	12:45 ~ 13:30	初~上級者	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。
	13:45 ~ 14:30	初~上級者	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。
	14:45 ~ 15:45	初中級者	リフレッシュヨガ	ヨガ初心者、経験者の方にも楽しく参加して頂けます。ほどよく身体を動かさず、キツすぎずラクすぎないクラスです。
	16:00 ~ 16:30	初心者	かんたんエアロ	エアロビクスの基本の動きで行い、脚や腰に優しい簡単なクラスです。
	16:45 ~ 17:30	初~上級者	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。
ホットスタジオ	11:40 ~ 12:00	誰でも!	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。
	12:10 ~ 12:30	初中級者	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。
	12:45 ~ 13:45	初中級者	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。
	14:30 ~ 15:15	初中級者	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。
	15:45 ~ 18:00	誰でも!	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。
プール	11:45 ~ 12:30	初級者	初級クロール・背泳ぎ	クロール・背泳ぎの基礎習得、25m完泳を目指します。
	12:45 ~ 13:15	初級者	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。
	13:45 ~ 14:30	上級者	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。
	14:45 ~ 15:15	初中級者	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、水の力を利用し筋力トレーニングやストレッチをしていきます。