

## 木曜日「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	9:30 ~ 9:50	誰でも!	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。
	10:30 ~ 11:15	中級者	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。
	11:30 ~ 12:15	初級者	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。
	12:30 ~ 13:30	初中級者	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。
	13:45 ~ 14:30	初心者	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。
	14:45 ~ 15:45	初中級者	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。
	19:00 ~ 19:45	初心者	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。
	20:00 ~ 20:45	中上級者	CIA-mix	高強度のインターバルトレーニングを音楽に合わせて行います。脂肪燃焼に抜群!上半身下半身のコンディショニングも行います。
	21:00 ~ 22:00	中上級者	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有酸素プログラムです。
第3スタジオ	9:00 ~ 16:00	誰でも!	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。
ホットスタジオ	9:25 ~ 10:10	初中級者	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。
	10:25 ~ 11:25	初中級者	アンチエイジングヨガ	マイナス5歳を目標に、内臓の動きを高め、カラダの内側からアンチエイジングします。
	12:00 ~ 13:30	誰でも!	ホットスタジオ無料開放	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。
	14:00 ~ 14:45	初中級者	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。
	19:00 ~ 19:45	初中級者	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。
	20:00 ~ 20:45	初中級者	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。
	21:00 ~ 21:30	初中級者	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。
プール	10:15 ~ 10:45	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。
	10:55 ~ 11:25	初心者	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。
	11:35 ~ 12:20	初級者	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。
	12:30 ~ 13:15	中級者	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いレベルアップを目指します。
	13:45 ~ 14:45	中上級者	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。
	21:00 ~ 22:00	上級者	フリーマスタース	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。