

# 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、キツすぎずラクすぎないクラスです。               |
|         | 16:00 ~ 16:45 | 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。                              |
|         | 17:00 ~ 17:45 | 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。 |
| ホットスタジオ | 12:10 ~ 12:30 | 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。                              |
|         | 12:45 ~ 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。                                     |
|         | 14:45 ~ 15:30 | 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。                              |
|         | 16:00 ~ 18:00 | 誰でも!  | ホットスタジオ開放<br>★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。                                      |