

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せ、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 ★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 ~ 12:15	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。
	12:30 ~ 13:00	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。
	13:30 ~ 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。