

# 土曜日「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	12:00 ~ 12:45	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。心身ともに強くしなやかにします。
	13:00 ~ 13:45	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有酸素プログラムです。
	14:00 ~ 14:45	初中級者 メガダンス	ヒップホップ、ラテン、ジャズなどあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスしたプログラム。運動効果、振付など楽しさを提供します。
	15:00 ~ 16:00	中上級者 テクニカルエアロ	運動強度を上げながら動きのバリエーションを楽しみましょう。
	17:15 ~ 18:00	誰でも！ クライミング	トップロープを使いクライミングウォールの頂上を目指しましょう！（インストラクターの補助がつきます）※クライミングエリアにお集まり下さい。
	18:15 ~ 19:05	誰でも！ ラディカル入門	最初の15分を動作の確認、残り30分でレッスンを行うラディカルプログラムの入門コースです。（ファイドウorX-55の週替わり）
ホットスタジオ	10:30 ~ 11:30	初中級者 スッキリホットヨガ	心と身体を笑顔で楽しくリフレッシュできます。
	11:55 ~ 12:15	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。
	12:25 ~ 12:45	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。
	13:00 ~ 14:00	初中級者 四季ヨガ	春夏秋冬に合わせたテーマの動きを行い身体をほぐします。
	15:00 ~ 16:00	初中級者 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。
	17:00 ~ 18:00	初中級者 激やせパワーヨガ	ヨガポーズの「静」と「動」を繰り返しながら呼吸と連動させ、脂肪燃焼・ダイエットを目指します。
	18:30 ~ 20:00	誰でも！ 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。
プール	11:00 ~ 11:20	初心者 入門スイム	泳ぎに必要な基本動作を練習するクラスです。クロール、背泳ぎの基本を行います。息継ぎを目指しましょう！
	11:35 ~ 12:05	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。
	12:15 ~ 12:45	初中級者 フィン	フィンをマスターし楽しく泳ぎましょう。（シュノーケル参加の前に必ずご参加下さい）
	13:00 ~ 13:45	中上級者 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、バタフライも行います。