

# 金曜日「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	10:00 ~ 10:50	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。
	11:15 ~ 12:15	初中級者	フラダンス	ハワイの伝統舞踊です。ゆっくりとした動作でハワイアンミュージックに合わせて踊ります。
	12:45 ~ 13:30	初心者	ビギナーエアロ	エアロピクスの基本動作を中心に、初めての方や体力に自信のない方にお勧めです。
	19:00 ~ 19:45	初中級者	整えピラティス	ピラティスの基本を丁寧に、身体の形を整えていきます。
	20:15 ~ 21:00	中上級者	HIT	高強度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。
	21:30 ~ 22:15	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もしろプログラムです。ミュージックとトランポリンの躍動を楽しみましょう。
第3スタジオ	11:00 ~ 11:45	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。
	12:15 ~ 13:05	中上級者	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、新陳代謝をUPさせます。
	13:30 ~ 17:00	誰でも！	卓球開放	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	10:15 ~ 10:45	初級者	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。
	11:15 ~ 12:15	初中級者	ゆったりヨガ	ストレッチ要素をメインに、呼吸を深めながら全身をゆったりとほぐすレッスンです。
	13:00 ~ 14:00	初中級者	スロートレーニングヨガ	無理なくゆっくり動いて基礎代謝アップ、深い深呼吸で身体が変わります。
	17:00 ~ 18:30	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。
	19:15 ~ 20:00	中上級者	シェイプボックス	ボクシングの動きを取り入れ、ウェスト、下半身を効果的に引き締めます。ストレス発散にもオススメです。
	20:30 ~ 21:15	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。
プール	11:15 ~ 11:25	初心者	はじめてプール	はじめての方でも安心して参加できる顔つけ、水慣れのコースです。浮きをマスターしましょう。
	11:45 ~ 12:30	中級者	4泳法スイム	4泳法それぞれのレベルアップを目指す中級者向けのクラスです。
	12:40 ~ 13:10	中級者	スタート&ターン	各種泳法・個人メドレーのターン、スタートの習得を目指します。
	13:20 ~ 14:05	初中級者	フィン開放	フィンコースを開放致します。楽しく泳ぎましょう。
	14:15 ~ 14:35	初心者	アクアヌードル	浮き棒で水の抵抗を利用しながら身体を大きく動かし全身を大きく動かし全身をリフレッシュさせます
	14:45 ~ 15:15	初中級者	アクアズンバ	ラテン系のリズムに乗って行うダイナミックでエキサイティングなダンスエクササイズです。
	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。