

# 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。
	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	初中級者	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。
	21:30 ~ 22:15	初～上級者	STRONG NATION	音楽と効果音が動きと完全に同期した新感覚インターバルトレーニング！筋トレと有酸素運動を音楽に合わせて行います。
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	誰でも！	肩こり・腰痛ヨガ	ヨガのポーズで動きながら身体のこばりをほぐし、肩こりや腰痛を改善していくクラスです。
	13:30 ~ 17:30	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	ボディケアヨガ	1日を始めるうえで、身体をしっかりと目覚めさせる動きを取り入れます。意識と身体をハッキリさせて、その後の日常も動きやすい身体を作ります。
	11:15 ~ 12:15	初中級者	ボディメイクヨガ	身体を自然と引き締める動きを取り入れつつ、コア(芯)を鍛えます。呼吸法を取り入れて可動域を増やし、動きやすい身体へと導きます。
	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	デトックスヨガ	溜まった老廃物を排出させ、次の日に疲労を溜めない身体を作り、良質な睡眠が出来るように身体を整えていきます。
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。
	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。