

# 月曜日「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 ~ 10:45	初心者	健美操	ツボや経絡を調整しながら息を整え身体の調子を整えます。ゆったりとした動きで無理なくできる運動です。
	11:15 ~ 12:00	初中級者	ズンバ	色々なステップ、コンビネーションを楽しむクラスです。
	12:30 ~ 13:15	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。
	13:45 ~ 14:45	中上級者	ダイエットエアロ	運動強度を少しずつ上げていき、動きを楽しみながら燃焼させます。
	19:45 ~ 20:30	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。
	21:00 ~ 22:00	中上級者	ラディカルパワー	専用のバーベルを使用したトータル筋コンディショニング。基礎代謝向上、筋力アップ、シェイプアップに抜群です。
第3スタジオ	9:45 ~ 10:30	初中級者	はじめての社交ダンス	社交ダンスの音楽に合わせて行うリズムエクササイズ(マンボ、ジルバ、ワルツ、ルンバなど)。色々な踊りの要素が入っています。シングルで行えます。
	11:00 ~ 12:00	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。
	12:30 ~ 13:15	初中級者	楽しくエアロ	色々なステップ、コンビネーションを楽しむクラスです。
	13:45 ~ 16:00	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。
	20:00 ~ 20:45	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。
ホットスタジオ	9:45 ~ 10:45	初中級者	コアトレーニングヨガ	身体の体幹部分を中心にトレーニングしていきます。
	12:00 ~ 13:00	初心者	健康体操	ストレッチや軽負荷の運動などで適度にカラダを動かします。無理をせず徐々に身体機能全般を向上させ健康体を目指すクラスです。
	13:30 ~ 14:30	初中級者	身体メンテナンスヨガ	筋肉を温め、楽しくポーズをとるコツをアプローチします。いつになってもイキイキ動ける身体をつくりましょう。
	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 ~ 20:15	初中級者	ホットヨガ	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。
	21:00 ~ 21:30	初中級者	ひーと	HIIT(高強度インターバルトレーニング)を行い、短時間で脂肪を燃焼させ体力向上、筋力向上を目指します。
プール	10:30 ~ 10:50	初心者	入門水泳	泳ぎに必要な基本動作を練習するクラスです。泳ぎがはじめての方にお勧めします。
	11:00 ~ 11:45	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。
	11:55 ~ 12:15	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
	12:30 ~ 13:15	中級者	中級水泳	4泳法それぞれのドリル練習を行い、50m完泳を目指します。
	19:00 ~ 19:30	初級者	入門水泳	泳ぎに必要な基本動作を練習するクラスです。泳ぎがはじめての方にお勧めします。
	19:40 ~ 20:10	中級者	フィンスイム	フィンを使って掲示されたメニューを泳ぎ切りましょう!
	20:20 ~ 20:50	中上級者	中級水泳	4泳法それぞれのドリル練習を行い、50m完泳を目指します。
	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。