

# 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	11:00 ~ 12:00 <small>初中級者</small>	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。
	12:30 ~ 13:15 <small>初~上級者</small>	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有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 <small>初~上級者</small>	X55	ステップ台と自重による負荷により抜群のシェイプアップ効果を発揮します！高強度でありながらも時間を忘れて楽しめるクラスです。
	15:00 ~ 16:00 <small>初中級者</small>	ビンヤサヨガ	呼吸と心身を繋げ、身体をダイナミックに動かしていきます。身体は元気に、心は穏やかに。
	16:30 ~ 17:15 <small>初~上級者</small>	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。
ホットスタジオ	10:30 ~ 12:30 <small>誰でも！</small>	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。
	12:45 ~ 13:45 <small>初中級者</small>	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。
	15:00 ~ 15:45 <small>初中級者</small>	はじめてのパワーヨガ	呼吸と動きを合わせてポーズを繋げる事で、全身の筋肉をダイナミックに動かすことで代謝を上げます。
	16:15 ~ 17:00 <small>初中級者</small>	骨盤リセット	骨盤を中心に全身をほぐし、緩め、整えていく事で身体もスッキリ感、美しい姿勢へとリセットしていきます。
	17:30 ~ 19:45 <small>誰でも！</small>	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	11:45 ~ 12:15 <small>初級者</small>	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。
	12:25 ~ 12:55 <small>初級者</small>	初級平泳ぎ・バタフライ	平泳ぎ・バタフライのキック、腕の使い方など基本動作習得を目指します。
	13:30 ~ 14:30 <small>上級者</small>	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。