

火曜日「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	9:45 ~ 10:30	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。
	11:00 ~ 11:45	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。
	12:15 ~ 13:00	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。
	13:30 ~ 14:15	誰でも！	ストレッチポール	ストレッチポールを使い、体の隅々の筋肉を緩め、背骨まわりを整えて美しい姿勢を作ります。
	18:45 ~ 19:45	初～上級者	オキシジェノ	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、バレエの要素を取り入れた優雅に動くプログラムです。
	20:15 ~ 21:00	初～上級者	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。
	21:30 ~ 22:15	初～上級者	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。
第3スタジオ	11:00 ~ 12:00	初中級者	バランスコーディネーション	簡単なストレッチや筋力トレーニングなどを組み合わせ、「バランス機能改善」「筋力・骨格バランス」「自律神経バランス」を整えます。
	12:45 ~ 13:30	初中級者	バレエコンディショニング	バレエの動きを取入れながらストレッチを行います。姿勢を正し身体の軸を整えるプログラムです。
	14:00 ~ 15:15	初中級者	バレエ	美しい姿勢と正しい筋力を身につけ優雅に踊りましょう。
	15:30 ~ 19:45	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。
	20:15 ~ 20:45	誰でも！	ひーと	強度高め運動と短時間で体力向上、筋力向上を目指します。
ホットスタジオ	9:45 ~ 10:45	初中級者	ホットヨガ	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 ~ 12:00	初中級者	機能改善ヨガ	呼吸とともに身体を動かしながら、体本来の機能的な動きを取り戻し、動作やバランスを向上させていくクラスです。
	12:30 ~ 12:50	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・怪我の防止・疲労回復に効果的なクラスです。
	13:15 ~ 15:30	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。
	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。
	19:00 ~ 19:30	初中級者	BODYシェイプ	上半身、下半身、腹部などを各部分を引締めシェイプします。
	20:00 ~ 20:45	初中級者	疲労回復ヨガ	1日の疲れ、むくみをポーズ・呼吸と共にリセットします。心地良く心と身体を調整しましょう。
	21:15 ~ 22:00	初中級者	整体ヨガ	整った体、整体を作りましょう。体の中を感じながら楽しく整え快適なルンルの毎日！
プール	9:50 ~ 10:20	中級者	背泳ぎ	背泳ぎを中心的に行うプログラムです。背泳ぎ取得を目指します。
	10:30 ~ 11:00	中級者	平泳ぎ	平泳ぎを中心的に行うプログラムです。平泳ぎ取得を目指します。
	11:10 ~ 11:40	中級者	バタフライ	バタフライを中心的に行うプログラムです。バタフライ習得を目指します。
	11:50 ~ 12:30	初級者	シュノーケル開放コース	シュノーケルを開放いたします。楽しく泳ぎましょう。シュノーケルは各自ご用意下さいませ。
	13:00 ~ 13:30	初心者	アクアJOG	水中で様々な方法(歩く・走る等)で心拍数を上げていきましょう。脂肪燃焼・柔軟性・筋力向上に効果的です。
	13:40 ~ 13:45	初心者	アクアダンベル	ダンベルを水の中で使い、水の力を利用して音に合わせて全身の運動を行います。