



水曜日「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。
	11:15 ~ 12:15	初級者	いきいき太極拳	ゆったりとした動きの中に、肩こり腰痛改善、ストレス解消、集中力アップ、健康・美容に大きな力を発揮します。
	12:45 ~ 13:30	初中級者	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。
	19:00 ~ 19:45	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。
第3スタジオ	10:00 ~ 10:45	初中級者	リトモス	ヒップホップ、ラテン、ジャズ、アラビアン、サルサトン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。
	11:15 ~ 12:00	初中級者	shaka dance	アフリカンビート、ダンスホール、ヒップホップの動きをベースにしたダンスプログラム。有酸素+筋肉強化をしましょう。
	12:30 ~ 13:30	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。
	14:00 ~ 16:45	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。
ホットスタジオ	10:00 ~ 10:45	初中級者	ベーシックヨガ	ヨガの基本動作を1つ1つ丁寧にやっていくクラス。
	11:15 ~ 11:45	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。通常のBODYシェイプより少しきつめです。
	12:15 ~ 13:00	初中級者	パワーヨガ	ヨガの「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 ~ 14:30	初中級者	リラクゼーションヨガ	生活の中でできあがった「コリ」「こわばり」を解きほぐし心身ともにリラックスさせます。
	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。
	19:00 ~ 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。通常のBODYシェイプより少しきつめです。
プール	10:30 ~ 11:15	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。
	11:25 ~ 12:10	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。
	12:20 ~ 13:05	初級者	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。
	13:20 ~ 13:50	初級者	アクアウォーキング	水中歩行の正しい姿勢の習得と様々なバリエーションで歩きます。足や腰が痛い方にお勧めします。
	13:15 ~ 14:15	初級者	フィン開放コース	フィンコースを開放いたします。楽しく泳ぎましょう。