

エアロビクス・アクアフィットネス タイムテーブル

R6. 7月

| STUDIO | | | | | | |
|---------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| 9:30 30分 朝の健康体操 スタッフ | | | | 9:30 30分 朝の健康体操 スタッフ | | |
| 10:30 45分 ボディメンテナンス 阿部 | 10:30 50分 BBS(ストレッチ) 山田 | 10:20 50分 ラテンエアロ KATSUE | 10:30 45分 サーキット 吉田 | 10:30 50分 FIT BOX (ホクシング) 田中 | 10:30 45分 ステップ&サーキット 吉田 | 10:30 45分 ベーシック 沼尻 |
| 11:30 60分 ヨガ 山田 | 11:30 50分 エアロビクス(中級) 白澤 | 11:20 50分 ピラティス・ポルドブラ KATSUE | 11:30 50分 ZUMBA 沼尻 | 11:30 45分 ステップ 田中 | | 11:30 30分 ZUMBA 沼尻 |
| | | 1・3週 ピラティス 2・4週 ポルドブラ | 13:30 50分 ストレッチ&筋コン 橋 | | 13:00 45分 BBC(コンディション) 久保 | |
| 13:40 50分 ピラティス 白澤 | 14:00 60分 簡単ヨガ 矢野 | 14:00 50分 ソフト 石崎 | 14:30 45分 ソフトステップ 橋 | 13:30 60分 BBC(コンディション) 菊 | 14:00 50分 エアロビクス(初中級) 久保 | |
| 14:40 45分 簡単エアロ 白澤 | 15:10 50分 ZUMBA 土屋 | 15:00 45分 体幹リセット&ストレッチ 石崎 | | 14:40 50分 からだS・Sマッサージ 飯田 | | 15:00 60分 ヨガ Hiromi |
| 18:30 50分 サーキット 菊 | 18:30 50分 フィットネスフラ 黒川 | 18:30 60分 ヨガ Hiromi | 18:30 50分 フィットネスフラ 黒川 | 18:30 60分 ピラティス 白寄 | 18:30 60分 ZUMBA 吉田 | |
| 19:40 60分 ソウルダンス プロジェクトSO | 19:30 50分 ZUMBA 吉田 | 19:40 50分 ステップ 村山 | 19:30 50分 エアロビクス(初級) 橋 | 19:40 50分 エアロビクス(中級) 白澤 | 19:40 50分 社交ダンス 青柳 | |
| | | 1・3週 ステップ 2・4週 休講 | | | | |

| POOL | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|--|
| 12:00 30分 ウォーキング スタッフ | 12:30 45分 ミットアクア 篠崎 | 12:00 30分 ウォーキング スタッフ | 12:00 45分 水中エクササイズ 青柳 | 12:30 45分 アクアビクス 青柳 | 12:00 30分 ウォーキング スタッフ | |
| | | | | | 19:00 30分 ウォーキング スタッフ | |

| 難易度 | クラス内容 |
|-----|--|
| ☆ | 簡単な動きを繰り返し行い、徐々に体温を上げていくシニア向けのクラス |
| ☆ | 全身をポールでセルフマッサージし、違和感や硬直感があるか把握し、身体をほぐすクラス |
| ☆ | リズムに乗りながら体をほぐし、バランスを整える事を目的としたシニア向けのクラス |
| ☆ | 体幹部の筋肉を刺激することによって、全身のバランスを整えるシニア向けのクラス |
| ☆ | 少しずつ体をほぐしながら、深層筋を効果的に強化する事を目的としたクラス |
| ☆ | ヨガ独自の呼吸法により、体の内面から健康な体作りを目的としたクラス |
| ☆ | 体幹(インナー)を鍛える事により、正しい姿勢を保ち健康美を目指すクラス |
| ☆ | 筋力トレーニングとストレッチを行い筋力と柔軟性の向上を目的としたクラス |
| ☆ | バレエの動きを元に作られた、身体機能向上の為に立つて行うピラティスクラス |
| ☆ | ハワイアンソングに癒されながら、フラのステップ、ハンドモーションを使って行う有酸素運動のクラス |
| ☆ | ストレッチ、骨盤体操、腰痛膝痛予防と、その改善に必要な筋力やリラクゼーションの為に呼吸法を行うクラス |
| ☆ | 様々なダンスステップを組み合わせた、どなたでも気軽に参加出来るダンスフィットネスクラス |
| ☆ | 有酸素運動と筋肉トレーニングを交互に行う事により筋持久力を高め脂肪燃焼を目指すクラス |
| ☆ | エアロビクスが初めての方や、中高年の方を対象としたウォーキング中心のクラス |
| ☆ | 専用の台を使用して行うステップエクササイズの導入クラス |
| ☆ | エアロビクスの動きに乗り、基礎体力を付けることを目的としたクラス |
| ☆ | 有酸素運動を行った後、チューブやダンベルを使い筋力アップを目指すクラス |
| ☆ | 常に片足が床についた状態で行う、持久力を高める事を目的としたクラス |
| ☆ | 80年代の音楽をベースにダンスレッスンを行うクラス |
| ☆☆ | 太陽礼拝・スタンディングのアーサーを中心に、身体の体幹や柔軟性を高め、体力の向上を目的としたクラス |
| ☆☆ | ステップ台を使い有酸素運動と筋肉トレーニングを交互に行う事により脂肪燃焼を目指すクラス |
| ☆☆ | ラテンのリズムに乗り、サルサやマンボなどのステップを中心に行うクラス |
| ☆☆ | 脂肪燃焼効果及び、持久力を高める事を目的としたクラス |
| ☆☆ | パンチやキックを組み合わせた動きにより、全身の筋肉をバランス良く鍛えることを目的としたクラス |
| ☆☆☆ | 常に片足が床についた状態で行う、持久力を高める事を目的としたクラス |

| | |
|----------|-----------------------------------|
| 水中ウォーキング | 水の抵抗、浮力を利用し、無理なくゆっくりと歩行するクラス |
| アクアビクス | 水の抵抗を使い、音楽に合わせて体を動かす水中エアロビクス |
| 水中エクササイズ | 水中の特性を生かしてコンディショニングと体力向上を目的としたクラス |

※ レッスン開始5分前にはスタジオ、プールサイドにお集まり下さい。途中入場はご遠慮くださいます様、お願い致します。

※ 体調が優れない方や、酒気帯びの方のご入場は、ご遠慮くださいます様お願い致します。

※ エアロビクスエクササイズは、自分のレベルに合ったクラスを受講してください。

※ 祝日はプールでの**スタッフプログラム(ウォーキング)**は**休講**となります。