

【スタジオプログラム】

2020年6月～

	月	火	水	木	金	土	日
9:00				9:10~10:00 フラダンス 【中級】 スクール 沖永IR			
9:55~10:45	健美操 宮崎IR		9:45~10:35 スッキリ エアロ 短縮 近藤IR	10:10~11:00 やさしい ステップ 短縮 渡辺IR	9:45~10:35 姿勢矯正 河合IR	10:00~10:50 ZUMBA 短縮 井上IR	10:00~10:50 かんたん エアロ 短縮 豊田IR
11:00	11:00~11:50 エアロ フット 短縮 宮崎IR		10:45~11:35 ヨガ 整理券 大西IR	11:10~12:00 パワーヨガ 渡辺IR	10:50~11:40 ステップ 50 短縮 河合IR		11:00~11:50 豊田 オリジナルヨガ 豊田IR
12:00	12:00~12:50 ヨガ 吉田IR		11:45~12:25 ヨガ(40分) 大西IR	12:20~13:10 エアロビクス 短縮 井手IR	11:55~12:45 のびのび ヨガ 西尾IR	11:30~12:20 青竹ふみ 体操 豊田IR	
13:00	13:00~13:50 ZUMBA 短縮 井上IR		12:40~13:30 楽しく エアロ 短縮 辻本IR		13:00~13:50 背骨 コンディショニング 豊田IR	13:00~14:00 ストリートダンス 【小学生以上】 スクール 戸田IR	
14:00			13:45~14:35 JSAボール エクササイズ 岡本IR	14:00~14:50 ボディ コンディショニング 桂IR	14:00~15:00 バレエ教室 【大人】 スクール 河本IR	14:10~15:10 キッズダンス 【年中児~小2】 スクール 戸田IR	
15:00		休館日					
15:45~16:45			15:10~16:00 フラダンス 【初級】 スクール 大塚IR	15:30~16:30 体操教室 【年少児~小1】 スクール 高井IR	15:30~16:30 体操教室 【年長児~小2】 スクール 高井IR		
16:00	16:50~17:50 バレエ教室 【小3以上】 スクール 神田IR			16:50~17:50 体操教室 【小1~小6】 スクール 高井IR	16:50~17:50 体操教室 【小1~小6】 スクール 高井IR		
17:00							
18:00							
19:00			19:30~20:20 エアロ50 短縮 上之段IR	19:30~20:20 ステップ フロアミックス 短縮 瀧本IR	19:30~20:20 ZUMBA 短縮 小林IR		
20:00	20:00~20:50 ヨガ 桂IR		20:30~21:20 体幹ヨガ 正木IR	20:30~21:20 ポルドブラ 瀧本IR	20:30~21:20 のびのび ヨガ 杉本IR		
21:00							

短縮
エアロビクスなどのクラスは、感染予防と運動強度の問題から開催時間を30分に短縮して実施いたします。

【プールプログラム】

水 9:20~9:50 水中運動
日 12:30~13:10 ワンポイントレッスン
木 11:10~12:00 ミットアクア

水中で様々なアイテムを使用しながら運動を行い、体を引き締めていきます。

主に4泳法を目標に、ワンポイントアドバイスを行います。開催は不定期となります。施設掲示板をご確認ください。

アクアミットを使用し、水の特性を活かした体に負担の少ない有酸素運動です。

- プールプログラムに参加される方はトレーニングルームカウンターにて受付後、開始までプールサイドでお待ちください。
- プールプログラムに参加される方は、スイミングキャップ・バスタオル・水着が必要です。