

## 土曜日「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	12:00 ~ 12:45	初中級者 ピラティス	本来のあるべき骨格の状態に身体をリセットします。心身ともに強くしなやかにします。
	13:00 ~ 13:45	初~上級者 ファイドウ	あらゆる格闘技の動作を音楽に合わせて行う、シンプルかつダイナミックな有酸素プログラムです。
	14:00 ~ 14:45	初~上級者 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。
	15:00 ~ 16:00	中上級者 テクニカルエアロ	運動強度を上げながら動きのバリエーションを楽しみましょう。
	17:15 ~ 17:45	初~上級者 イレブン	身体理論に基づいて開発された究極のHIIT(ハイ・インテンシティ・インターバルトレーニング)プログラムです。
	18:00 ~ 18:50	誰でも！ ラディカル入門	最初の15分を動作の確認、残り30分でレッスンを行うラディカルプログラムの入門コースです。(ファイトウ・X-55・ユーバウンドの週替わり)
ホットスタジオ	10:30 ~ 11:30	初中級者 スッキリホットヨガ	心と身体を笑顔で楽しくリフレッシュできます。
	11:55 ~ 12:15	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・ケガの防止・疲労回復に効果的なクラスです。
	12:25 ~ 12:45	初中級者 週トレ	上半身、下半身、お腹など週ごとに部位を変更し、集中してトレーニングします。
	13:00 ~ 14:00	初中級者 四季ヨガ	春夏秋冬に合わせたテーマの動きを行い身体をほぐします。
	15:00 ~ 15:45	初中級者 ホットピラティス	本来のあるべき骨格の状態に身体をリセットします。心身ともに強くしなやかにします。
	17:00 ~ 18:00	初中級者 激やせパワーヨガ	ヨガポーズの「静」と「動」を繰り返しながら呼吸と連動させ、脂肪燃焼・ダイエットを目指します。
	18:30 ~ 20:00	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。
プール	11:00 ~ 11:20	初心者 入門スイム	泳ぎに必要な基本動作を練習するクラスです。クロール、背泳ぎの基本を行います。息継ぎを目指しましょう！
	11:35 ~ 12:05	初級者 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。
	12:15 ~ 12:45	初中級者 フィン	フィンをマスターし楽しく泳ぎましょう。(シュノーケル参加の前に必ずご参加下さい)
	13:00 ~ 13:45	中上級者 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、バタフライも行います。