

## 金曜日「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	9:30 ~ 9:50	誰でも!	ラジオ体操 & 青竹	1日の始まりにおなじみの体操 & 青竹で身体をほぐしましょう!
	10:00 ~ 10:50	初中級者	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。
	11:00 ~ 12:00	初中級者	フラダンス	ハワイの伝統舞踊です。ゆっくりとした動作でハワイアンミュージックに合わせて踊ります。
	12:15 ~ 13:00	初~上級者	トップライド	バイクを用いたグループサイクリングプログラム。自分のペースと強度で行えます。
	13:15 ~ 14:00	初心者	ビギナーエアロ	エアロビクスの基本動作を中心に、初めての方や体力に自信のない方にお勧めです。
	14:15 ~ 14:45	初中級者	シェイプダンベル	ダンベルを使い、全身をトータル的にバランス良く引締めシェイプアップします。
	19:15 ~ 20:00	初中級者	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 ~ 20:45	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。
	21:00 ~ 22:00	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。
第3スタジオ	10:00 ~ 10:45	初中級者	BODY400	400kcal消費を目標に、パンチ、キックの動作を音楽に合わせて行う有酸素プログラムです。
	11:00 ~ 11:45	初中級者	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。
	12:10 ~ 13:00	中上級者	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、新陳代謝をUPさせます。
ホットスタジオ	10:15 ~ 10:45	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。
	11:00 ~ 12:00	初中級者	ボディメイクヨガ	インナーマッスルを鍛え内面から身体を美しくします。
	13:00 ~ 14:00	初中級者	スロートレーニングヨガ	無理なくゆっくり動いて基礎代謝アップ、深い深呼吸で身体が変わります。
	14:15 ~ 14:45	初中級者	ホットピラティス	本来あるべき骨格の状態に身体をリセットします。心身ともに強くなやかにします。
	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。
	19:15 ~ 20:00	中上級者	シェイプボックス	ボクシングの動きを取り入れ、ウェスト、下半身を効果的に引締めます。ストレス発散にもオススメです。
	20:15 ~ 21:00	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。
	21:15 ~ 21:45	初中級者	BODYきゅっと	上半身、下半身、腹部など各部分を引締めシェイプします。初めての方でも気軽に参加出来ます。
プール	10:55 ~ 11:25	中級者	クロール・背泳ぎ	クロール・背泳ぎの基本動作、部分練習、フォームチェックを行いレベルアップを目指します。
	11:35 ~ 12:05	中級者	平泳ぎ	平泳ぎを中心に行うプログラムです。平泳ぎ習得を目指します。
	12:15 ~ 12:45	初級者	初級バタフライ	バタフライの身体の使い方、ドルフィンキックなどバタフライの基本動作を目指します。
	12:55 ~ 13:25	中級者	スタート&ターン	各種泳法・個人メドレーのターン、スタートの習得を目指します。
	13:35 ~ 14:05	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)
	14:15 ~ 14:35	初心者	アクアヌードル	浮き棒で水の抵抗を利用しながら身体を大きく動かし全身を大きく動かし全身をリフレッシュさせます
	14:45 ~ 15:15	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。
	19:15 ~ 20:00	中上級者	スイムアラカルト	4泳法それぞれのウィークポイントの改善、矯正を目指すクラスです。
	20:15 ~ 20:45	初心者	ウォーキングアラカルト	水中でダンベルやヌードル等の道具を使い、筋力トレーニングを行いながらウォーキングします。