



# 月曜日「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 ~ 10:45	初心者	健美操	ツボや経絡を調整しながら息を整え身体の調子を整えます。ゆったりとした動きで無理なくできる運動です。
	11:00 ~ 11:50	初中級者	エアロダンベル	エアロビクス、ダンベルエクササイズを組み合わせながらシェイプアップし全身の筋肉を引き締めます。
	12:05 ~ 12:20	誰でも!	青竹ふみ	青竹を使って足裏を刺激し、血行を促進させます。足のむくみ、冷え症対策に気軽に踏んでみましょう。
	12:30 ~ 13:15	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。
	13:30 ~ 14:30	中上級者	ダイエットエアロ	運動強度を少しずつ上げていき、動きを楽しみながら燃焼させます。
	14:45 ~ 15:15	初心者	ストレッチポール	半円柱型のポールを使って筋肉の緊張・コリを緩めて体の歪みを改善します。
	19:00 ~ 19:45	初~上級者	マーシャルワン	格闘技の動作を音楽に合わせて行うシンプルな有酸素プログラムです。
	20:00 ~ 20:45	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。
	21:00 ~ 21:45	初中級者	ズンバ	ラテン系のリズムに乗って行うダイナミックでエキサイティングなダンスエクササイズです。
第3スタジオ	10:00 ~ 10:45	初中級者	はじめての社交ダンス	社交ダンスの音楽に合わせて行うリズムエクササイズ(マンボ、ジルバ、ワルツ、ルンバなど)。色々な踊りの要素が入っています。シングルで行えます。
	11:00 ~ 12:00	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。
	12:30 ~ 15:30	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。
	20:00 ~ 20:30	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。
ホットスタジオ	9:45 ~ 10:45	初中級者	スタンダードヨガ	ヨガの基本的な動作を1つ1つしっかりととっていきます。
	11:00 ~ 11:30	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。
	12:10 ~ 13:10	初心者	健康体操	ストレッチや軽負荷の運動などで適度にカラダを動かします。無理をせず徐々に身体機能全般を向上させ健康体を目指すクラスです。
	13:30 ~ 14:30	初中級者	身体メンテナンスヨガ	筋肉を温め、楽しくポーズをとるコツをアプローチします。いつになってもイキイキ動ける身体をつくりましょう。
	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 ~ 19:35	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。
	19:45 ~ 20:45	初中級者	ホットヨガ	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。
	21:00 ~ 21:30	初~上級者	激トレ	身体全体の筋力トレーニングを行い基礎代謝をアップさせ、太りにくい身体をつくります。
プール	10:30 ~ 10:50	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。泳ぎがはじめての方にお勧めします。クロール、背泳ぎの基礎を行います。息継ぎを目指しましょう!
	11:00 ~ 11:45	中級者	アラカルトチャレンジ	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。
	11:55 ~ 12:25	初心者	改善ウォーキング	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。
	12:35 ~ 13:05	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。
	13:15 ~ 14:15	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。主に背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライを行います。
	19:00 ~ 19:30	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)
	19:40 ~ 20:10	初級者	初級背泳ぎ	背泳ぎの基礎習得、25m完泳を目指します。
	20:20 ~ 20:50	中級者	平泳ぎ	平泳ぎを中心に行うプログラムです。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。
	21:00 ~ 22:00	上級者	フリーマスタース	掲示されたスイムメニューを泳ぎます。2,000m前後の様々なスイム練習を行います。