

## 水曜日「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。
	11:00 ~ 12:00	初級者	いきいき太極拳	ゆったりとした動きの中に、肩こり腰痛改善、ストレス解消、集中力アップ、健康・美容に大きな力を発揮します。
	12:15 ~ 13:00	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。
	13:15 ~ 14:00	初~上級者	X55	ステップ台と自重による負荷により抜群のシェイプアップ効果を発揮します! 高強度でありながらも時間を忘れて楽しめるクラスです。
	14:15 ~ 14:45	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。
	20:00 ~ 20:45	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。
	21:00 ~ 21:45	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。
第3スタジオ	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。
	12:15 ~ 16:30	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 ~ 21:00	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。
ホットスタジオ	10:00 ~ 10:45	初中級者	ベーシックヨガ	ヨガの基本動作を1つ1つ丁寧にやっていくクラス。
	11:00 ~ 11:45	初中級者	パワーヨガ	ヨガの「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。
	12:15 ~ 13:00	初心者	美顔リンパ	姿勢を正しながら美顔の為の色々な動きを行います。
	13:15 ~ 14:15	初中級者	リラクゼーションヨガ	生活の中でできあがった「コリ」「こわばり」を解きほぐし心身ともにリラックスさせます。
	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 ~ 19:45	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できます。
	20:00 ~ 21:00	初中級者	リラクゼーションヨガ	生活の中でできあがった「コリ」「こわばり」を解きほぐし心身ともにリラックスさせます。
	21:15 ~ 21:45	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。
プール	10:30 ~ 11:00	中級者	クロール	クロールを中心的に行うプログラムです。クロール習得を目指します。
	11:10 ~ 12:10	中上級者	チャレンジスイム	個人メドレーを中心に1,000m前後の練習を行います。基本泳力アップを目標に行います。
	12:30 ~ 13:00	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。
	13:15 ~ 14:15	初級者	フィン開放コース	フィンコースを開放いたします。楽しく泳ぎましょう。
	14:30 ~ 15:00	初級者	アクアBODY	パンチやキックの動作で全身をシェイプアップさせたり、水の力を利用して筋力トレーニングやストレッチをしていきます。
	19:30 ~ 20:00	中級者	バタフライ	バタフライを中心的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。
	20:10 ~ 20:40	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。
	21:00 ~ 22:00	初級者	シュノーケル開放コース	シュノーケルコースを開放いたします。楽しく泳ぎましょう。