

# 火曜日「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 & ウォーキングステップ	1日の始まりにおなじみの体操 & 頭と身体の体操をしましょう。
	10:15 ~ 10:45	誰でも！ 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 ~ 11:45	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。
	12:00 ~ 12:45	初中級者 楽しくエアロ	色々なステップ、コンビネーションを楽しむクラスです。
	13:00 ~ 13:45	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。
	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。
	19:00 ~ 19:45	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。
	20:00 ~ 20:45	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。
	21:00 ~ 22:00	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。
第3スタジオ	9:00 ~ 12:00	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。
	12:25 ~ 12:45	初心者 ショートBODY	パンチ、キック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。
	13:00 ~ 13:45	初中級者 バレエコンディショニング	バレエの動きを取り入れながらストレッチを行います。姿勢を正し身体の軸を整えるプログラムです。
	14:00 ~ 15:15	初中級者 バレエ	美しい姿勢と正しい筋力を身につけ優雅に踊りましょう。
	15:30 ~ 18:00	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。
	19:00 ~ 19:45	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。
	20:15 ~ 22:30	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。
ホットスタジオ	9:45 ~ 10:45	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。
	11:00 ~ 11:45	初中級者 アクティブヨガ	アクティブに身体を動かし、ヨーガの動きで身体を強化しながら引締めていくクラスです。
	12:00 ~ 12:45	初心者 リラックスストレッチ	全身をリラックスさせ、柔軟性の向上・ケガ防止・疲労回復に効果的なクラスです。
	14:00 ~ 15:30	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。
	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。
	19:00 ~ 19:45	初中級者 BODYきゅっと	上半身、下半身、腹部などを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 ~ 20:45	初中級者 疲労回復ヨガ	1日の疲れ、むくみをポーズ・呼吸と共にリセットします。心地良く心と身体を調整しましょう。
	21:00 ~ 22:00	初中級者 リラックスヨガ	身体を動かしながら呼吸を整え、リラックス効果を高めていきます。
プール	10:15 ~ 10:45	中級者 背泳ぎ	背泳ぎを中心的に行うプログラムです。背泳ぎ取得を目指します。
	11:00 ~ 11:30	中級者 平泳ぎ	平泳ぎを中心的に行うプログラムです。平泳ぎ取得を目指します。
	11:40 ~ 12:10	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。バタフライ習得を目指します。
	12:20 ~ 12:50	初級者 シュノーケル開放コース	シュノーケルを開放いたします。楽しく泳ぎましょう。シュノーケルは各自ご用意下さいませ。
	13:00 ~ 13:30	初心者 アクアJOG	水中で様々な方法(歩く・走る等)で心拍数を上げていきましょう。脂肪燃焼・柔軟性・筋力向上に効果的です。
	13:40 ~ 14:25	初心者 アクアダンベル	ダンベルを水の中で使い、水の力を利用して音に合わせて全身の運動を行います。
	19:15 ~ 19:45	初級者 はじめて4泳法	各泳法の基礎練習を行います。お客様のリクエストに応じて、内容は変更していきます！
	20:00 ~ 21:00	中級者 4泳法スイム	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。