

## 木曜日「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。
	10:30 ~ 11:15	中級者	シェイプエアロ	跳ぶ、跳ねるの動作の少ないエアロビクスで脂肪を年層させるクラスです。
	11:30 ~ 12:15	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。
	12:30 ~ 13:30	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。
	13:45 ~ 14:30	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。
	14:45 ~ 15:45	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。
	19:00 ~ 19:45	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。
	20:00 ~ 20:45	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。
21:00 ~ 22:00	中上級者	ラディカルパワー	専用のバーベルを使用したトータル筋コンディショニング。基礎代謝向上、筋力アップ、シェイプアップに抜群です。	
第3スタジオ	9:00 ~ 16:00	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。
ホットスタジオ	9:30 ~ 10:15	初中級者	アクティブヨガ	アクティブに身体を動かし、ヨガの動きで身体を強化しながら引き締めていくクラスです。
	10:25 ~ 11:25	初中級者	アンチエイジングヨガ	マイナス5歳を目標に、内臓の動きを高め、カラダの内側からアンチエイジングします。
	12:00 ~ 13:30	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。
	13:45 ~ 14:35	初中級者	フローヨガ	呼吸の流れを大切にしながらポーズを繋いでいきます。ベーシックなポーズを中心にテンポよく身体を動かしましょう。
	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	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。
	20:00 ~ 20:45	初中級者	キャンドルナイトヨガ	優しいキャンドルの光に包まれる空間で、ゆったりじっくり身体を動かしていきます。心と身体をゆるめ、心地よい眠りに導きます。
	21:00 ~ 21:30	初中級者	コアEX	身体の体幹部分を集中的にトレーニングしていきます。初めての方でも気軽に参加出来ます。
プール	10:15 ~ 10:45	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。
	10:55 ~ 11:25	初心者	アクアウォーキング	水の特性をいかし全身運動しながら身体全体を引き締めます。
	11:35 ~ 12:20	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。
	12:30 ~ 13:15	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。
	13:30 ~ 14:30	中上級者	スイムトレーニング	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。
	19:30 ~ 20:30	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。
	21:00 ~ 22:00	上級者	フリーマスタースズ	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。