

# 日曜日「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	10:45 ~ 11:15	誰でも!	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・コリを暖めて体の歪みを改善します。
	11:30 ~ 12:30	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。
	12:45 ~ 13:30	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。
	13:45 ~ 14:30	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。
	14:45 ~ 15:45	初中級者	ビンヤサヨガ	呼吸と心身を繋げ、身体をダイナミックに動かしていきます。身体は元気に、心は穏やかに。
	16:00 ~ 16:45	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。
ホットスタジオ	10:30 ~ 12:30	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。
	12:45 ~ 13:45	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。
	14:10 ~ 14:30	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。
	14:45 ~ 15:30	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。
	16:00 ~ 18:00	誰でも!	ホットスタジオ開放 ★女性限定★	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。
プール	11:45 ~ 12:15	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。
	12:30 ~ 13:00	初級者	初級平泳ぎ	平泳ぎのキック、腕の使い方など平泳ぎの基本動作習得を目指します。
	13:30 ~ 14:30	上級者	フリー スイムトレーニング	クロールを中心に1,500m~2,000m前後のスイムメニューを行います。背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライも行っています。
	15:00 ~ 15:30	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、水の力を利用し筋力トレーニングやストレッチをしていきます。