

# 10月度グループエクササイズタイムテーブル



APASPORTSCLUB

☎076-431-3321

	月 MON			火 TUE			水 WED			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN		
	1スタジオ	3スタジオ	プール	1スタジオ	3スタジオ	プール	1スタジオ	3スタジオ	プール	1スタジオ	3スタジオ	プール	1スタジオ	3スタジオ	プール	1スタジオ	3スタジオ	プール	1スタジオ	3スタジオ	プール
10:00	めざまし ストレッチ 10:00~10:30			めざまし ストレッチ 10:00~10:30			めざまし ストレッチ 10:00~10:30		はじめてスイム 10:00~10:20	めざまし ストレッチ 10:00~10:30			めざまし ストレッチ 10:00~10:30				めざまし ストレッチ 10:00~10:30		めざまし ウォーク 9:50~10:20		
10:30									かなづち クロール 10:25~10:55 松本												
11:00									らくちんアクア 11:00~11:30 小池												
11:30	パワーヨガ 11:15~12:00 村井			グループ 11:15~12:00 川口	体ひきしめ 11:15~11:45		骨盤ヨガ 11:15~12:00 JURI	ボルドブラ 11:15~12:00 清家	体引き締め 11:30~11:45	ラディカル パワー 11:15~11:45			かんたん エアロ 11:15~12:00 大井								
12:00										定員22名											
12:30									きれいに泳ぐ! バタフライ編 12:00~12:30 松本												
13:00	リトモス 12:45~13:30 林			ピラティス 12:45~13:30 村井		マスター スイミング 12:30~13:30 塚原	かんたん ステップ 12:45~13:30 金森			ステップ レギュラー 12:30~13:15 中澤		らくちんアクア 13:00~13:30 小池	太極拳 12:45~13:30 陳		マスター スイミング 12:30~13:30 塚原		リトモス 12:45~13:30 YUKA				
13:30																					
14:00																					
14:30	ステップ レギュラー 14:00~14:45 津田	ボルドブラ 13:30~14:15 平井		グループ 14:00~14:45 三村	ゆったり ストレッチ 14:00~14:30		ユーバウンド 14:00~14:30 三村	ナチュラル ヨガ 14:00~14:45 上原	流水ウォーク 14:00~14:30	エアロ レギュラー 14:00~14:45 川崎	ゆったり ストレッチ 14:00~14:30		センタジー 14:00~14:45 土肥	体ひきしめ 14:00~14:30			センタジー 14:00~14:45 松村	ゆったり ストレッチ 14:00~14:30			
15:00																					
15:30																					
16:00																					
18:30	-----																				
19:00																					
19:30	ラディカル パワー 19:00~19:30																				
20:00																					
20:30	リトモス 20:00~20:45 林																				
21:00																					
21:30																					
22:00																					

3日エアロレギュラー  
10日ナチュラルヨガ  
17日エアロレギュラー  
24日ナチュラルヨガ  
31日休館日

4日ZUMBA  
11日ステップレギュラー  
18日エアロレギュラー  
25日ナチュラルヨガ  
川口 津田 藤森 小池

**【定員の案内】**  
第1スタジオ 25名  
第3スタジオ 15名

**【受付方法】**  
30分前より受付開始  
15分前より入室開始

※都合によりプログラム時間・内容・担当者が変更する場合があります。 ※担当者が記入されていないクラスはホワイトボードを確認してください。 ※プログラム開始後の入退室はお断りさせていただきます。  
 ※プールフリータイム・・・ジュニアスイミング・レベルアップコース開催中以外には利用できません。(一部コース制限がございますので、別紙にてご確認ください。)  
 ※「女性の為のヘルシースイミング」「健康体操&水中ウォーキング」「中高年からの楽々スイミング」・・・スクール制となります。但しマスター会員様は無料でご参加になれます。プログラム詳細は別紙にてご確認ください。  
 ※10月28日(水)～31日(土)までの期間は施設メンテナンスの為、休館日となります。

# プログラムの説明

- 運動初心者の方は 強度・難易度共に ☆～★
- すこし運動に慣れてきた方は 強度・難易度共に ★～★★

◆エアロビクス系プログラム《燃焼&心肺機能向上》		強度	難易度	◆ステップ系プログラム《燃焼&心肺機能向上》		強度	難易度
かんたんエアロ初級	初心者・初級者の方におすすめのエアロビクスです。	★☆☆	★☆☆	はじめてステップ	初心者向けステップ運動です。ステップ台を使用する事で通常のウォーキングよりも消費カロリーが期待できます！	★	★
エンジョイエアロ初中級	かんたんエアロに慣れてきた方向けの初中級エアロビクスです。	★★★	★★★	ステップ&シェイプ	初心者・初級者の方におすすめのステップ運動+筋トレコラボプログラムです。シェイプアップ&ダイエットに最適！	★☆☆	★☆☆
エアロレギュラー中級	いろんなステップパターン(コリオ)を習得しスタイリッシュなエアロビクスを楽しみましょう！	★★★☆☆	★★★☆☆	かんたんステップ初級	初心者・初級者の方におすすめのステップ運動です。	★☆☆	★☆☆
◆ヨガ・ピラティス系プログラム《機能改善&美容・健康》		強度	難易度	◆エンジョイステップ		強度	難易度
骨盤ヨガ 骨盤ストレッチ	骨盤底筋群のセルフコントロールをはじめとしヨガのアーサナや各種調整法を用いて全身のバランスを整えます。	★	☆☆	かんたんステップ 初中級	かんたんステップに慣れてきた方向けのクラスです。ステップバリエーションを増やして楽しみましょう！	★★★	★★★
ナチュラルヨガ	心身のバランスを整え、機能改善を目指していく健康づくりヨガです。安心してご参加いただけます。	★	☆☆	ステップレギュラー 中級	エンジョイステップに慣れてきた方向けの中級クラス。コリオを習得して華麗にステップピング！	★★★☆☆	★★★☆☆
パワーヨガ	アシュタンガヨガをベースとしたフィットネスヨガです。立位ポーズをメインに力強くしなやかな筋肉を作ります。	★★★	★	◆ゆったり・らくちん系プログラム《健康作り》		強度	難易度
マインドフルネス & ストレッチ	今この瞬間に意識を集中させるマインドフルネス瞑想を行い、ストレス緩和、自律神経の安定などを旨とする心と体のプログラムです。	☆☆	☆☆	めざましストレッチ (アロマストレッチ)	朝の硬くなった筋肉を無理なくほぐし効果的に伸ばしていく心地よいストレッチプログラムです。※アロマストレッチ(アロマとストレッチのダブルの効果のリラックスタイム)	☆☆	☆☆
ピラティス	ピラティスの呼吸と共に骨盤や肩甲骨を意識しながら体幹の筋肉を整えるマットワークです。	★	★	姿勢改善 エクササイズ	骨盤・肩関節周辺のほぐし運動やストレッチをおこない美しい姿勢と動きを習得します。	☆☆	☆☆
◆ダンス系プログラム 《脱日常&シェイプアップ》		強度	難易度	てんとう予防体操	脳活性・バランス力・筋力アップの3本柱で転倒・認知症を予防します。どなたでも気軽に参加いただけます。	☆☆	☆☆
ナニアロハ	ハワイアンフラとフィットネスの融合プログラムです。フラを楽しみながら姿勢美を目指しましょう！	★	★	太極拳	円を描くようなゆつくりとした動作を深呼吸に合わせておこない本来あるべきバランスのとれた身体を作ります。	☆☆	☆☆
リトモス	ヒップホップ、ラテン、レゲトン、ダンスなどで構成されたシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。	★★★	★★★	熟年健康倶楽部	運動が苦手な方も安心しておこなえる週替わり健康づくりプログラムです。内容は週替わりです。別紙にてご確認ください	☆☆	☆☆
ズンバ	アメリカ生まれのラテン系フィットネス！一曲ずつテーマにあったダンスを楽しんでストレス発散！	★★★	★☆☆	◆RADICAL FITNESS (ラディカルフィットネス)		強度	難易度
ダンスエアロ	ラテン、レゲトン、ダンスなどで構成されたシンプルでスタイリッシュなダンス系エアロビクスです。	★★★	★★★	ファイドウ	パンチやキック等の格闘技要素を組み込んだシンプルかつダイナミックなコンバットプログラムです。ストレス発散に最適！	★★★☆☆	★☆☆
HIPHOP	ヒップホップの基本から応用まで無理なく習得。初心者でも安心して参加できる内容になっています。	★★★	★★★	ユーバウンド	トランポリンを使用したココロもカラダも弾むプログラムです。コアと下半身の強化に効果抜群です。	★★★☆☆	★
ボルドブラ	バレエ要素を組み込んだダンスコンディショニング。筋運動を高めしなやかボディーを作りましょう！	★	★	ラディカル パワー	専用バーベルを使用した筋コンディショニングプログラムです。基礎代謝を向上させダイエットやS-UPに最適！	★★★	★
◆コンディショニング系プログラム 《機能改善&怪我予防》		強度	難易度	ファクターエフ	サスペンションストラップを使用した機能性向上プログラムです。どなたでも安心してファンクショナルトレーニングを体感できる「話題の」エクササイズ！(定員9名)	★★★	★
カラダメンテ	ボールやストレッチボール等を使用した筋膜リリースや簡単なストレッチを行います。	☆☆	☆☆	◆MOSSA		強度	難易度
アロハ・コア リフレッシュ	骨盤の歪みを整えて、体幹(コア)を刺激していきます。ハワイアン風の癒し雰囲気の中でゆったりコアトレ。	★	☆☆	センタジー	厳選されたアップテンポな音楽を使用しヨガピラティスの動きをリズムカルに行います。	★☆☆	★
体ひきしめ	下半身(お尻)・上半身(腕・背中)腹筋やコアトレなどを組み込んだトータルボディメイクプログラムです。	★★★	★	グルーヴ	様々なジャンルの曲を使用したストレス発散系フィットネスダンスプログラム。シンプルな構成が魅力！	★★★	★☆☆
柔軟性向上 ストレッチ	全身の柔軟性を効率良く高め怪我の防止や体力向上を目指していくストレッチプログラムです。	★	★	ファンクショナルエリアプログラム(要予約) プログラム開始30分前より予約開始		強度	難易度
ハラシメ	気になる「おなか」を集中攻撃！ 目指せ6パック？！	★★★	★	ハンモック	布状のハンモックを使用した運動でリラックスしていきましょう！	☆☆	☆☆
				プランコストレッチ	インナーマッスルを刺激しながら柔軟性向上を目指しましょう！	★	★
				空中トレーニング	半重力でのトレーニングで全身の筋運動性を高めます！	★★★	★
				サーキット	複数のトレーニングで構成されたサーキットトレーニングです！	★★★	★

## 【感染拡大防止の為のご協力とお願い】

- 1スタジオ・・・定員25名とさせていただきます。
  - 3スタジオ・・・定員15名とさせていただきます。
  - 入室は開始30分前受付開始、15分前より入室開始します。
  - レッスン前の待機の際は、密接・密集・会話(近距離での会話)などはお控え願います。
  - インストラクターはマスク等を着用し背面で指導します。
  - レッスンにご参加される際、マスクの着用をお願いします。
  - 体調のすぐれない方は参加しないようお願いいたします。
  - 道具を使用するプログラムに関してはレッスン後の除菌作業にご協力願います。
- ※都合により時間、内容、担当者を変更する場合があります。  
※プールフリータイムの時間帯を確認した上でご利用願います。

## ホームページ用QRコード



★詳しい情報はホームページにて  
ご確認願います。  
スマートフォンでスキャン願います。