

# 9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 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												パワーアクア 10:30~11:15 松永	
11:30	パワーヨガ 11:15~12:00 村井			グルーヴ 11:15~12:00 川口	体ひきしめ 11:15~11:45		骨盤ヨガ 11:15~12:00 JURI	ポルドブラ 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 定員22名			かんたん エアロ 11:15~12:00 大井								エンジョイ ステップ 10:45~11:30 吉田	
12:00																						
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			かんたん エアロ 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		ポルドブラ 13:30~14:15 平井																				
14:30	ステップ レギュラー 14:00~14:45 津田			グルーヴ 14:00~14:45 吉田	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	マインドフルネス &ストレッチ 14:00~14:30								セクタジー 14:00~14:45 松村
15:00																						
15:30	ファイドウ 15:15~15:45			体ひきしめ 15:15~15:45 置田			カラダメンテ 15:15~15:45			体ひきしめ 15:15~15:45												
16:00																						
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00																						
18:30																						
19:00																						
19:30	7日ラディカルパワー 14日ユーバウンド 21日特別タイムテーブル 28日ラディカルパワー			エアロ レギュラー 19:15~20:00 藤森	ラディカル パワー 19:30~20:00		グルーヴ 19:15~20:00 三村	かんたん ステップ 19:00~19:45 前井		エンジョイ エアロ 19:00~19:45 松村	体ひきしめ 19:30~20:00											初心者 レギュラー スイム 19:00~19:45 有井 酒井
20:00																						
20:30	リトモス 20:00~20:45 林			アドバンス スイム 20:15~21:00 伊東					かんたん ウォーク 20:00~20:30													サタデーナイト スイミング 20:00~21:15 塚原
21:00		パワーヨガ 20:30~21:15 京塚		ファイドウ 20:30~21:15 吉田			レギュラー スイム 20:15~21:00 有井															
21:30							ヒップホップ 20:30~21:15 加藤															
22:00																						

**【定員の案内】**  
 第1スタジオ 23名  
 第3スタジオ 13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は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は利用できます。(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。  
※9月21日(月)、22日(火)祝日の為短縮営業です。特別タイムテーブルとなります。尚、9月20日(日)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。	★	☆	エンジョイステップ 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い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	円を描くようなゆっ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。	★★	★★	ファイトウ	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。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！	★★ ☆	★
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	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)	★★	★
◆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	◆MOSSA		強度	難易度
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。	☆	☆	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。	☆☆	★
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でのゆったりコアトレ。	★	☆	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！	★★	☆☆
体ひきしめ	下半身(お尻)・上半身(腕・背中)腹筋やコア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。	★★	★	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
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。	★	★	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！	☆	☆
ハラシメ	気になる「おなか」を集中攻撃！ 目指せ6パック？！	★★	★	ブランコストレッチ	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23名とさせていただきます。
  - 3スタジオ・・・定員13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。

## 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。