

10月13日(月) 体育の日予定表

体育の日特別プログラム ～さあ皆さん！“スポーツの秋”です！！



☆各定員:20名 ※バランスボールは15名、親子de子供水泳は15組です。体力測定、タイムトライアルは定員なしです。

	スタジオ	トレジム	プール
	A B		
9:00			
10:00	10:00~11:00 やさしい エアロバイク	10:00~10:30 体力測定	10:00~10:50 足腰元気アクア
			リズムに合わせて エクササイズ!
11:00	11:00~11:30 ミニアクアバイク	途中で 先生も入替るよ!	11:00~11:30 ミニアクアバイク
	パンチdeフィットネスと リズム体操のコラボです!!		
12:00	12:10~12:30 ボールストレッチ	12:00~12:30 体力測定	11:40~12:00 肩こり腰痛教室
13:00	12:45~13:00 バランスボール	親子で参加できる 子供水泳教室だよ! 事前に申し込んでね。	13:00~13:50 親子de子供水泳
	13:30~13:45 ストレッチ		
14:00	13:30~14:30 リフレッシュヨガ		14:00~14:50 バタフライ & 背泳ぎ
			ウォーキングに ちょっと格闘技を プラスで強度 UP!
15:00	15:00~15:30 ダンス♪ダンス♪ アンチエイジング	15:00~15:30 体力測定	15:00~15:20 アクアウォーク キック&パンチ
16:00	15:45~16:15 アンチエイジング ピラティス	身体の中から アンチエイジング♪	16:30~16:50 タイムトライアル
	16:20~16:40 ボールストレッチ		
17:00	17:00~18:00 ボディメイキング ヨガ		平泳ぎのレッスンの 後はタイム トライアルで お試し!
18:00	18:15~18:45 骨盤矯正メソッド	オススメです!! 骨盤から背骨、肩甲骨までがスッキリ軽く なりますヨ♪ 骨格整えます♡	18:00~18:40 平泳ぎ& タイムトライアル
19:00	19:00~20:00 ボディシェイプ	1日の締め どうぞ♪	19:00~19:50 シェイプアップ アクア
20:00	20:10~20:30 アロマボールストレッチ	アロマで癒されながら ボールでほくしちゃう!	
21:00			

- ※ 黄色の教室は1階フロント前にて開始20分前から受付を行います。
- ※ 上記以外にジムにてロコモ度テストを含む体力測定やエアロバイクによる全身持久力テスト(予約制)を行います。
- ※ ジム入口デスク前にて歪み度のセルフチェックができるコーナーがあります。
- ※ 親子de子供水泳は事前に申し込みが必要です。別紙案内をご覧ください。