

10月12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、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	トレジム		プール
9:00		外の爽やかな空気を味わいながら心も体もリフレッシュ！		
9:30～9:45 ストレッチ				
10:00	9:30～10:30 青空ヨガ	10:00～10:30 体力測定＆ 筋肉番付		10:00～10:50 足腰元気アクア
	10:50～11:20		11:00～12:00	
11:00	マッスルメイキング		全身持久力テスト	11:10～11:40 体験アクアビクス
11:00～12:00 ラテン エアロビクス	11:45～12:00 ストレッチ			
12:00	12:40～13:00 ポールストレッチ	12:30～13:00 体力測定＆ 筋肉番付		12:00～12:50 子供水泳
ラテンのリズムに合わせて楽しく運動しましょう！				
13:00	13:30～13:45 ストレッチ		13:30～14:30	アクアミット ウォーキング 13:10～13:30
14:00	13:30～14:30 リフレッシュヨガ		全身持久力テスト	14:00～14:50 着衣水泳
14:40～15:00 チューブエクササイズ		15:00～15:30 体力測定＆ 筋肉番付		
15:00	15:00～16:00 ザ☆ダンス体操		16:00～17:00	15:30～16:00 タイムトライアル
16:00		日頃のトレーニングの成果を試しましょう！	全身持久力テスト	
17:00	17:00～17:20 ポールストレッチ			
18:00	18:00～18:15 バランスボール			18:00～18:30 水泳 平泳ぎ
	18:50～19:10 癒しのストレッチ			
19:00	19:00～20:00 ボディシェイプ			19:00～20:00 シェイプアップ アクア（コース型）
20:00				
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。

※ 青空ヨガ・子供水泳・着衣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。

※ 体力測定・筋肉番付・全身持久力テストの詳細につきましては、別紙案内をご覧ください。