

10月8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！！～



	スタジオ		トレジム	プール
	A	B		
9:00	9:25～9:45 ポールストレッチ			
10:00	10:00～11:00 やさしい エアロビクス	9:30～10:30 アクティブヨガ	10:30～11:00 体力測定	
11:00	11:15～11:30 ストレッチ	11:00～12:00 リフレッシュヨガ		11:00～11:30 体験アクアビクス
12:00				11:45～12:45 親子水泳
13:00	13:30～13:45 コアトレーニング	13:00～14:00 ダンスエアロ		
14:00	14:40～15:00 燃焼系HIIT☆	14:30～15:30 ピラティス	14:00～14:30 体力測定	13:45～14:45 スキルアップスイム
15:00	15:45～16:00 トータルボディマッスル			
16:00		17:00～17:15 バランスボールほぐし		
17:00		18:00～18:15 ベーシックマッスル		18:00～18:15 水中ウォーキング
18:00		19:00～19:20 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 フィンスイム
20:00				
21:00				

立位のポーズを中心とした全身を使った
パワフルな動きと呼吸を連動させて筋力
と柔軟性を高めていきます！

- ※ プール特別プログラム開催に伴い、2時間ごとの10分間の退水(休憩)時間が一部変更となります。
- ※ 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。
- ※ 親子水泳・スキルアップスイム・フィンスイムは事前に申し込みが必要です。別紙案内をご覧ください。
- ※ 体力測定種目：握力(筋力)/棒反応(敏捷性)/垂直跳び(瞬発力)