

9月スタジオタイムテーブル

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	ストレッチボール 10:10~(20) 原田																	
15																		
30																		
45																		
11:00	骨盤ダイエット 10:45~(45) 秋葉			ZUMBA 10:45~(45) Mi-ko	パレトン 10:30~(45) 飯田	アクア 10:15~(45)	サルセッション 10:45~(45) YUMA			初級水泳ぎ 11:15~(30) 石巻								
15																		
30																		
45																		
12:00	骨盤調整 11:45~(45) 秋葉			DEEPWORK 11:45~(45) 横井			中級エアロ 12:00~(45) 酒井			初級水泳ぎ 11:15~(30) 石巻								
15																		
30																		
45																		
13:00	ボクシング フィットネス 12:45~(45) HIROMI	常温ヨガ 12:45~(45) CHIEKO																
15																		
30																		
45																		
14:00	ZUMBA 13:45~(45) HIROMI	整える45 13:45~(45) CHIEKO		MEGADANZ 13:15~(45) 南木	スローフロー HOTOヨガ 12:15~(45) YASUYO													
15																		
30																		
45																		
15:00																		
15																		
30																		
45																		
16:00																		
15																		
30																		
45																		
17:00																		
15																		
30																		
45																		
18:00																		
15																		
30																		
45																		
19:00																		
15																		
30																		
45																		
20:00																		
15																		
30																		
45																		
21:00																		
15																		
30																		
45																		
22:00																		

水中運動のススメ

水中運動の効果

- ① 普段の生活ではあまり使われない筋肉を鍛える事ができます。
- ② 体の関節を柔らかくします。
- ③ 体のバランスのととり方が上手になります。
- ④ 体の脂肪を減らす事ができます。
- ⑤ 足のむくみがとれます。
- ⑥ 風邪をひきにくい体質をつくります。
- ⑦ 更年期障害を和らげます。



誰にでもできる水中ウォーキングを紹介します。

Point

- 歩く速さで心肺機能の運動に
- 上下の高さを付けると足腰の筋肉の運動に
- 手を使うと全身運動に

カテゴリー変更  
MAI IR  
【水曜日】 19:35~  
初級水泳ぎ ⇒ バタフライ  
※1か月限定の変更です