

幸田町民プール スタジオ教室 スケジュール表&教室詳細

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
日	休 館 日											
火											ゆるりヨガ 19:00~19:50	ズンバ 20:00~20:50
水				フロースタイル ヨガ 13:00~13:50	セルフ ボディーケア 14:00~14:50						楽々エアロ 19:00~19:50	ボクシング エクササイズ 20:00~20:50
木	ズンバ 10:00~10:50	パワーヨガ 11:00~11:50			ストレッチ &筋トレ 13:30~14:20							ゆるりヨガ 19:30~20:20
金	シェイプアップ フラ 10:00~10:50	ズンバ 11:00~11:50			楽々エアロ 13:30~14:20	ボクシング エクササイズ 14:30~15:20						
土				ストレッチ ヨガ 13:00~13:50	パワーヨガ 14:00~14:50						マット トレーニング 19:00~19:50	リラックス ヨガ 20:00~20:50

曜日	教室名	時間	内容
火	ゆるりヨガ	19:00~19:50	瞑想を取り入れた、心身を共に調整していくヨガです。
	ズンバ	20:00~20:50	ラテン系の音楽&リズムに乗せた動きで、脂肪燃焼効果大のエクササイズです。
水	フロースタイルヨガ	13:00~13:50	身体の柔軟性、心身のバランスを整えるヨガです。
	セルフボディーケア	14:00~14:50	身体の不調を改善するエクササイズです。
	楽々エアロ	19:00~19:50	音楽にあわせてエクササイズする、スタンダードなエアロビクスです。
	ボクシングエクササイズ	20:00~20:50	リズムにあわせて繰り出すパンチで、シェイプアップに効果大のエクササイズです。
木	ズンバ	10:00~10:50	ラテン系の音楽&リズムに乗せた動きで、脂肪燃焼効果大のエクササイズです。
	パワーヨガ	11:00~11:50	呼吸を意識して、脂肪燃焼効果を高めるヨガです。
	ストレッチ&筋トレ	13:30~14:20	普段使わない筋肉をほぐし、関節をスムーズにします。ストレッチ中心ですが、少し筋トレも実施します。
	ゆるりヨガ	19:30~20:20	瞑想を取り入れた、心身を共に調整していくヨガです。

曜日	教室名	時間	内容
金	シェイプアップフラ	10:00~10:50	ハワイアンのリズムに乗せたゆったりとした動作で、ウエストに効くエクササイズです。
	ズンバ	11:00~11:50	ラテン系の音楽&リズムに乗せた動きで、脂肪燃焼効果大のエクササイズです。
	楽々エアロ	13:30~14:20	音楽にあわせてエクササイズする、スタンダードなエアロビクスです。
	ボクシングエクササイズ	14:30~15:20	リズムにあわせて繰り出すパンチで、シェイプアップに効果大のエクササイズです。
土	ストレッチヨガ	13:00~13:50	ストレッチを中心にめぐりを良くするヨガです。
	パワーヨガ	14:00~14:50	呼吸を意識して、脂肪燃焼効果を高めるヨガです。
	マットトレーニング	19:00~19:50	生活に必要な筋力や柔軟性を整えます。
	リラックスヨガ	20:00~20:50	ヨガのポーズをとり全身のバランスを調整します。

◇各教室定員 : 18名

◇レッスン時間: 50分

◇持ち物: 室内専用運動靴 (シェイプアップフラとヨガ教室は運動靴不要) ・汗拭きタオル ・飲み物 (蓋つき)