

## 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												
月												
火	ベーシック ヨガ 10:00~10:50	ワクワク J-POP 11:00~11:50								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 ボディークア 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	ベーシックヨガ	10:00~10:50	ヨガの基本である瞑想と呼吸を学び、ポーズはポピュラーなものを中心に心と身体のバランスを整えます。
	ワクワクJ-POP	11:00~11:50	人気の曲や懐かしい曲、ロック系やバラード系等、様々なジャンルの楽曲に合わせて楽しく身体を動かします。
	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。
	セルフボディークア	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。

曜日	教室名	時間	内容
木	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。
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。
土	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。
	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）・汗拭き用タオル・飲み物（蓋つき）