

| 曜日 | プログラム名 (運動強度 5段階)        | 時間          | 講師    | 内容  |
|----|--------------------------|-------------|-------|---|
| 日  | コンビネーションステップ<br>(運動強度 4) | 10:30~11:20 | 橋本 浩司 | 様々なステップバリエーションを楽しむ中上級者向けのステップクラスです。   |
| 火  | リズムエクササイズ<br>(運動強度 2)    | 10:00~10:45 | 楠見 優子 | リズムに合わせて汗をかきます。エアロビクス初心者の方やシニアにおすすめです。  |
| 火  | エアロ・エキスパート<br>(運動強度 4)   | 18:45~19:30 | 寺山 直子 | シンプルな動きから少しずつ色々な動きに変化させて楽しみながら体力を高めていきます。エアロビクス経験のある方にオススメです。   |
| 火  | エアロ・エキスパートα<br>(運動強度 4)  | 19:40~20:30 | 寺山 直子 | シンプルな動きから少しずつ色々な動きに変化させて楽しみながら体力を高めていきます。エアロビクス経験のある方にオススメです。<br>エアロエキスパートの内容にコンビネーションを加え、5分長いプログラムになります。 |
| 水  | リフレッシュヨーガ<br>(運動強度 3)    | 10:00~10:50 | 中村 伸子 | ヨーガの基本のポーズを紹介しながら心と体をリフレッシュします。   |
| 木  | ZUMBA (ズンバ)<br>(運動強度 3)  | 10:30~11:15 | 角谷 昌子 | ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズです。<br>脂肪燃焼させてストレス発散&シェイプアップをしましょう。   |
| 木  | エクササイズサルサ<br>(運動強度 3)    | 20:00~20:50 | 廣岡 敬子 | インナーマッスをしっかりと使った動作で踊りながら身体を鍛えることができます。<br>軽快なリズムで楽しく踊るので、心地よく汗をかくことができます。                                 |
| 土  | ZUMBA (ズンバ)<br>(運動強度 3)  | 10:30~11:15 | 角谷 昌子 | ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズです。<br>脂肪燃焼させてストレス発散&シェイプアップをしましょう。   |
| 土  | 中級ステップ<br>(運動強度 4)       | 13:30~14:15 | 橋本 浩司 | 様々なステップパターンをお楽しみください。<br>ステップに慣れた方にオススメです。  |

## プール

| 曜日 | プログラム名 (運動強度 5段階)  | 時間          | 講師     | 内容                   |
|----|--------------------|-------------|--------|----------------------|
| 金  | アクアビクス<br>(運動強度 3) | 10:00~10:45 | 佐久間 好美 | プールの中で行う簡単なエアロビクスです。 |