

ショートエクササイズレッスン

城南市民プール「多目的室」で開催 2025年4月

タイムスケジュール

※9日は終日お休み

4月の休館日：1日、8日、9日、15日、22日、30日

	月(Mon.)	水(Wed.)	木(Thu.)	金(Fri.)	土(Sat.)	日(Sun.)
	毎朝 8時50分から 1Fロビー で「ラジオ体操」を行っています！					
9:30	やさしいストレッチ 9:15-9:30	やさしい体操 9:15-9:30	やさしい体操 9:15-9:30	やさしい体操 9:15-9:30	やさしいストレッチ 9:15-9:30	やさしい体操 9:15-9:30
10:00	ウエストシェイプ 9:40-10:00	ボディメイク 9:40-10:10	健康太極拳 9:50-10:30	スムーズヒーリング 9:40-10:20	キッズ体育 09:30-12:30	ウエストシェイプ 9:40-10:00
	脂肪燃焼ダンス 10:15-10:45	スムーズヒーリング 10:20-10:50		脂肪燃焼ダンス 10:30-11:00		ファイトアタックP 10:10-10:50
11:00	ピラティス教室 11:00-12:00	からだアクティブ 11:00-11:30	ファイトアタックB 10:40-11:20	ヨガ40 11:10-11:50		やさしい体操 11:00-11:15
			肌ケア 11:30-12:00			からだアクティブ 11:30-12:00
12:00	X-CORE DANCING 12:20-12:50	シンプルエアロ 11:40-12:25	フィールピラティス 12:10-12:50	サークル 12:00-13:00	リズムCAMP 12:30-13:00	スムーズヒーリング 12:15-12:45
13:00		やさしいストレッチ 12:30-12:45				やさしいストレッチ 12:55-13:10
	健康太極拳 13:00-13:40	ウエストシェイプ 13:00-13:20	やさしい体操 13:00-13:15	やさしいストレッチ 13:15-13:30	エアロサーキット 13:15-13:45	ボディメイク 13:20-13:50
14:00	やさしい体操 13:50-14:05	健康太極拳 13:30-14:10	ヨガ40 13:30-14:10	ピラティス40 13:40-14:20	やさしいストレッチ 13:55-14:10	スポーツ教室 14:00-14:30
	肌ケア 14:15-14:45	やさしい体操 14:20-14:35	ウエストシェイプ 14:20-14:40	やさしい体操 14:30-14:45	やさしい体操 14:20-14:35	
15:00	フィールピラティス 14:50-15:30	ファイトアタックP 15:00-15:40	ボディメイク 14:50-15:20	健康太極拳 15:00-15:40	健康太極拳 14:50-15:30	健康太極拳 14:50-15:30
16:00	キッズ体育 15:30-18:30	やさしい体操 16:00-16:15	キッズ体育 15:30-18:30	からだアクティブ 15:50-16:20	肌ケア 15:40-16:10	やさしい体操 15:50-16:05
		フラエクササイズ 16:30-17:00		ウエストシェイプ 16:30-16:50	X-CORE DANCING 16:20-16:50	脂肪燃焼ダンス 16:15-16:45
17:00		ピラティス40 17:20-18:00		ファイトアタックP 17:00-17:40	ヨガ40 17:10-17:50	ファイトアタックB 17:10-17:50
18:00		肌ケア 18:10-18:40		肌ケア 17:50-18:20	からだアクティブ 18:00-18:30	ピラティス40 18:00-18:40
19:00	サークル 18:30-19:30	X-CORE FIGHTING 18:50-19:20	やさしいストレッチ 18:45-19:00	フィールピラティス 18:30-19:15	ファイトアタックB 18:40-19:20	シンプルエアロ 18:50-19:35
20:00	エアロサーキット 19:40-20:10	パワーヨガ40 19:30-20:10	シンプルエアロ 19:10-19:55	X-CORE FIGHTING 19:30-20:00	からだデトックス 19:30-20:00	肌ケア 19:45-20:15

注意事項

ご利用希望の方は、1階券売機で利用券をお求めください。
更衣が必要な方は、1階更衣室をご利用ください。コインロッカーを使用する場合は、別途30円が必要です。
レッスン使用後は、1階更衣室のシャワーをご利用できます。ただし、シャンプー・石鹸等のご利用はできません。
レッスン途中で気分が優れなくなった場合は、無理をせず、スタッフまでお声がけください。

コンディショニング系

脂肪燃焼系

整う系

軽トレーニング系

中強トレーニング系