

2023年 5月 プロジェクトワークアウト タイムスケジュール

利用可能日カレンダー						
2023年 5月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

→利用不可

※休館日：第1・3・5 月曜日

※大会・イベントの都合上、休館日以外も利用できない日があります。

スローストレッチ (15分) 運動強度：★☆☆	初心者向けのゆったりとしたストレッチ。筋肉の柔軟性を高め、怪我の予防や疲労回復効果が期待できます。
シンキングヨガ (30分) 運動強度：★★☆	シンプルで流れのあるヨガで構成。自分自身の呼吸に意識を向け、自律神経の乱れや体のバランスを整えながら動いていきます。
コアコントロール (25分) 運動強度：★★☆	バレエの動きを取り入れたストレッチとコンデショニング。流れる動作から柔軟性、体感を意識したバランス感覚を身につけます。
ビートボックス (30分) 運動強度：★★★	ボクシングの動きをベースに格闘技の要素をプラスした高強度エクササイズ。有酸素運動と無酸素運動を組み合わせ全身の筋肉を使います。
【タイムスケジュールの見方】	ヨガ&ストレッチ → シンキングヨガ (30分) の後に、5分間休憩を挟み、スローストレッチ (15分) を行います。 ※スローストレッチ (15分) は、ご自身の必要に応じて実施してください。(必須ではありません。)

時刻	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	ヨガ&ストレッチ (10:00~10:50)	ビートボックス&ストレッチ (10:00~10:50)	コア&ストレッチ (10:00~10:45)	ヨガ&ストレッチ (10:00~10:50)	ビートボックス&ストレッチ (10:00~10:50)	コア&ストレッチ (10:00~10:45)	ヨガ&ストレッチ (10:00~10:50)
11:00	ビートボックス&ストレッチ (11:00~11:50)	コア&ストレッチ (11:00~11:45)	ヨガ&ストレッチ (11:00~11:50)	ビートボックス&ストレッチ (11:00~11:50)	コア&ストレッチ (11:00~11:45)	ヨガ&ストレッチ (11:00~11:50)	ビートボックス&ストレッチ (11:00~11:50)
12:00							
13:00	コア&ストレッチ (13:00~13:45)	ヨガ&ストレッチ (13:00~13:50)	ビートボックス&ストレッチ (13:00~13:50)	コア&ストレッチ (13:00~13:45)	ヨガ&ストレッチ (13:00~13:50)	ビートボックス&ストレッチ (13:00~13:50)	コア&ストレッチ (13:00~13:45)
14:00	ヨガ&ストレッチ (14:00~14:50)	ビートボックス&ストレッチ (14:00~14:50)	コア&ストレッチ (14:00~14:45)	ヨガ&ストレッチ (14:00~14:50)	ビートボックス&ストレッチ (14:00~14:50)	コア&ストレッチ (14:00~14:45)	ヨガ&ストレッチ (14:00~14:50)
15:00							
16:00	ビートボックス&ストレッチ (16:00~16:50)	コア&ストレッチ (16:00~16:45)	ヨガ&ストレッチ (16:00~16:50)	ビートボックス&ストレッチ (16:00~16:50)	コア&ストレッチ (16:00~16:45)	ヨガ&ストレッチ (16:00~16:50)	ビートボックス&ストレッチ (16:00~16:50)
17:00	コア&ストレッチ (17:00~17:45)	ヨガ&ストレッチ (17:00~17:50)	ビートボックス&ストレッチ (17:00~17:50)	コア&ストレッチ (17:00~17:45)	ヨガ&ストレッチ (17:00~17:50)	ビートボックス&ストレッチ (17:00~17:50)	コア&ストレッチ (17:00~17:45)
18:00							
19:00		ビートボックス&ストレッチ (19:00~19:50)	コア&ストレッチ (19:00~19:45)	ヨガ&ストレッチ (19:00~19:50)	ビートボックス&ストレッチ (19:00~19:50)	コア&ストレッチ (19:00~19:45)	
20:00		コア&ストレッチ (20:00~20:45)	ヨガ&ストレッチ (20:00~20:50)	ビートボックス&ストレッチ (20:00~20:50)	コア&ストレッチ (20:00~20:45)	ヨガ&ストレッチ (20:00~20:50)	
21:00							