

# タイムスケジュール 2020年4月

	月曜日		火曜日	水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	スタジオ HOPE	スタジオ DELIGHT		スタジオ HOPE	スタジオ DELIGHT	スタジオ HOPE	スタジオ DELIGHT	スタジオ HOPE	スタジオ DELIGHT	スタジオ HOPE	スタジオ DELIGHT	スタジオ HOPE	スタジオ DELIGHT	
10:00			休館日											
10:15														
10:30	10:30~11:00 健康増進教室	10:30~11:30 ヨガ60			10:30~11:00 健康増進教室 (イス)	10:30~11:15 骨盤調整 REIKO	10:30~11:00 健康増進教室	10:30~11:00 タオルストレッチ	10:30~11:00 健康増進教室 (イス)	10:20~11:05 ピラティス&ヨガ 日隈 一行	10:30~11:00 健康増進教室	10:30~11:15 ボル・ド・ブラ REIKO	10:30~11:15 筋脈リリース 柏木 志士	
10:45														
11:00		中川 幸代												
11:15	11:15~11:45 健康増進教室 (イス)				11:15~11:45 健康増進教室	11:30~12:00 いきいきらくらく体操 REIKO	11:15~11:45 健康増進教室 (イス)	11:15~11:45 かんたん 全身トレーニング	11:15~11:45 健康増進教室	11:20~12:05 シェイプピクス 日隈 一行	11:15~12:15 メディカル チェック	11:30~12:15 ダンスオリジナル REIKO	11:30~12:00 やさしいヨガ	
11:30														
11:45		11:45~12:15 初級エアロ 中川 幸代												
12:00														
12:15	12:00~13:00 メディカル チェック						12:00~13:00 メディカル チェック	12:00~12:30 やさしいヨガ		12:20~12:40 美尻トレーニング				12:15~12:45 初心者エアロ
12:30		12:30~13:00 かんたん 全身トレーニング										12:30~13:00 かんたん 全身トレーニング		
12:45						13:00~13:20 ストレッチ		12:45~13:30 ボディコンバット45						
13:00										13:00~13:45 ZUMBA AKIKO				13:00~13:45 ボディコンバット45
13:15		13:15~13:45 タオルストレッチ										13:15~13:45 ポールストレッチ		
13:30														
13:45														
14:00		14:00~14:30 やさしいヨガ						13:45~14:15 ポールストレッチ						14:00~14:20 ストレッチ
14:15										14:00~14:45 ヨガ45				
14:30														
14:45					14:45~15:45 メディカル チェック				14:45~15:45 メディカル チェック					
15:00														
15:15														
15:30														
15:45														
16:00														
16:15														
16:30														
16:45														
17:00														
17:15														
17:30														
17:45														
18:00														
18:15														
18:30														
18:45														
19:00														
19:15		19:30~19:50 ストレッチ												
19:30					19:30~20:15 ステップサーキット 木ノ元 ユカリ		19:30~20:00 ポールストレッチ		19:30~20:00 かんたん 全身トレーニング		19:30~20:30 ボディコンバット60			
19:45														
20:00		20:00~20:45 かんたんエアロ 明石 典子												
20:15					20:30~21:15 ZUMBA 木ノ元 ユカリ		20:15~21:15 ボディコンバット60		20:15~21:00 ZUMBA 上利 朋子		20:45~21:15 ポールストレッチ			
20:30														
20:45														
21:00		21:00~21:45 かんたんステップ 明石 典子												
21:15														
21:30					21:30~22:15 シェイプピクス 日隈 一行				21:15~22:00 ボディコンバット45					
21:45														
22:00														
22:15														
22:30														
22:45														
23:00														

〈スケジュール内表記について〉

- アクティブ系
- リラックス系
- 健康増進教室
- メディカルチェック

※安全上、クラスの途中入退場はお断りさせていただきます。  
 ※体調には十分ご留意の上、クラスへご参加ください。  
 ※参加希望のクラスには事前予約されることをお勧めいたします。  
 ※クラスは、休講または内容・時間・担当者が変更となる場合がございます。