

タイムスケジュール 2020年9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		10:30~11:15			10:30~11:15		10:30~11:15			10:20~11:05				
10:30	10:30~11:00 健康増進教室	ヨガ45 中川 幸代			10:30~11:00 健康増進教室 (イス)	骨盤調整 REIKO	10:30~11:00 健康増進教室	やさしいヨガ45	10:30~11:00 健康増進教室 (イス)	セルフ コンディショニング 日隈 一行	10:30~11:00 健康増進教室 (イス)	機能改善ヨガ REIKO		筋膜リリース 柏木 志士
11:00														
11:15	11:15~11:45 健康増進教室 (イス)				11:15~11:45 健康増進教室		11:15~11:45 健康増進教室 (イス)		11:15~11:45 健康増進教室	11:35~12:05	11:15~11:45 健康増進教室			
11:30		11:45~12:15			11:45~12:15		11:45~12:15		11:45~12:15	シェイプピクス 日隈 一行		11:45~12:15		11:45~12:15
11:45		初級エアロ 中川 幸代			いきいきらくらく体操 REIKO		かんたん 引き締めトレーニング					美姿勢エクササイズ REIKO		姿勢改善 柏木 志士
12:00	12:00~12:30 健康増進教室 (イス)				12:00~12:30 健康増進教室 (イス)				12:00~13:00 フィジカル チェック					
12:15										12:25~12:40				
12:30										肩甲骨ストレッチ				
12:45										13:00~13:30				
13:00		13:15~13:30								ZUMBA AKIKO		かんたん 引き締めトレーニング		腹筋トレーニング
13:15		テクニククラス												
13:30		13:30~14:00 ボディコンバット30												
13:45														
14:00														
14:15		14:30~14:50												
14:30		かんたんサーキット												
14:45														
15:00		15:10~15:30			14:45~15:45 フィジカル チェック		かんたん 引き締めエアロ		14:45~15:45 フィジカル チェック	15:00~15:30		やさしいヨガ		ボディバンプ30
15:15		ストレッチ												
15:30														
15:45												15:40~16:00		かんたん 引き締めエアロ
16:00											かんたんサーキット		16:15~16:45	
16:15													ボールストレッチ	
16:30														
16:45														
17:00														
17:15														
17:30														
17:45														
18:00														
18:15														
18:30											18:30~19:00			
18:45											ZUMBA LISA			
19:00		19:15~19:30												
19:15		肩甲骨ストレッチ												
19:30		19:45~20:15												
19:45		かんたんエアロ 明石 典子												
20:00														
20:15														
20:30		20:40~21:10												
20:45														
21:00		かんたんステップ 明石 典子												
21:15		21:30~21:50												
21:30		腹筋トレーニング												
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
	フィジカルチェック

※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。