

タイムスケジュール 2020年10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 | ヨガ45 中川 幸代 | | | 10:30~11:00 健康増進教室 (イス) | 初級エアロ | 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 |
| 10:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | ポールストレッチ | 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 | 11:30~12:00 | | |
| 11:30 | | 初級エアロ 中川 幸代 | | | | | | かんたん 引き締めトレーニング | | シェイプピクス 日隈 一行 | | からだほぐし REIKO | | 姿勢改善 柏木 志士 |
| 11:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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) | 12:15~12:45 | | 12:30~12:50 | 12:00~13:00 フィジカル チェック | | | 12:15~13:00 | | |
| 12:15 | | | | | | 美尻トレーニング | | ストレッチ | | 12:25~12:40 | | 美姿勢 エクササイズ REIKO | | |
| 12:30 | | 12:45~13:15 | | | | | | | | 13:00~13:30 | | | | |
| 12:45 | | かんたん ピラティス | | | | 13:00~13:30 | | | | | | | | 美尻トレーニング |
| 13:00 | | | | | | ボディバンプ30 | | | 13:15~13:45 | ZUMBA AKIKO | | | | |
| 13:15 | | 13:30~14:00 | | | | | | | | | | 13:30~14:00 | | 13:30~14:00 |
| 13:30 | | ボディコンバット30 | | | | 13:50~14:10 | | ボディコンバット30 | | 13:45~14:15 | | かんたん 引き締めトレーニング | | ボディコンバット30 |
| 13:45 | | | | | | バランストレーニング | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | 14:15~14:45 | | | | | |
| 14:15 | | 14:30~14:50 | | | | 14:30~15:00 | | ボディバンプ30 | | 14:30~15:00 | | 14:30~15:00 | | 14:30~15:00 |
| 14:30 | | かんたんサーキット | | | | | | | | | | | | |
| 14:45 | | | | | | | | | | かんたん ピラティス | | やさしいヨガ | | ボディバンプ30 |
| 15:00 | | 15:10~15:30 | | | | 14:45~15:45 フィジカル チェック | | | | | | 15:15~15:35 | | |
| 15:15 | 15:00~16:00 フィジカル チェック | ストレッチ | | | | 15:15~15:30 | | | | | | かんたんサーキット | | 15:30~16:00 |
| 15:30 | | | | | | 肩甲骨ストレッチ | | かんたん 引き締めエアロ | | | | | | かんたん 引き締めエアロ |
| 15:45 | | | | | | | | | | | | | 16:15~16:45 | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:15 | | | | | | | | | | | | | ポールストレッチ | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:15 | | | | | | | | | | | 18:30~19:00 | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | ZUMBA LISA | | | |
| 18:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | 19:10~19:30 | | | 19:15~20:00 | | | 19:15~20:00 | | | | | | |
| 19:15 | | ポールストレッチ20 | | | | | 19:30~20:00 | | | | 19:30~20:15 | | | |
| 19:30 | | 19:45~20:15 | | | やさしいヨガ45 | | かんたん ピラティス | | ボディバンプ45 | | | | | |
| 19:45 | | かんたんエアロ 明石 典子 | | | | | | | | | ボディコンバット45 | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:15 | | | | | 20:30~21:00 | | 20:30~21:00 | | 20:30~21:00 | | 20:30~20:45 | | 〈スケジュール内表記について〉 | |
| 20:30 | | 20:40~21:10 | | | ボディコンバット30 | | ボディコンバット30 | | ZUMBA 上利 朋子 | | 腹筋トレーニング 21:00~21:30 | | アクティブ系 | |
| 20:45 | | かんたんステップ 明石 典子 | | | | | | | 21:15~21:45 | | ポールストレッチ | | リラックス系 | |
| 21:00 | | | | | 21:30~22:00 | | 21:30~22:00 | | | | | | | |
| 21:15 | | 21:30~21:50 | | | ボディバンプ30 日隈 一行 | | ZUMBA LISA | | | | | | | |
| 21:30 | | 腹筋トレーニング | | | | | | | | | | | | |
| 21:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:15 | | | | | | | | | | | | | 健康増進教室 | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | 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。