

タイムスケジュール 2020年11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)	11:30~12:00 初級エアロ 中川 幸代			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)	11:45~12:15 かんたん 引き締めトレーニング	11:15~11:45 健康増進教室	11:30~12:00 シェイプピクス 日隈 一行	11:15~11:45 健康増進教室	11:30~12:00 からだほぐし REIKO		11:45~12:15 姿勢改善 柏木 志士
11:30														
11:45														
12:00	12:00~12:30 健康増進教室 (イス)	12:15~12:30 腹筋トレーニング			12:00~12:30 健康増進教室 (イス)	12:15~12:45 美尻トレーニング		12:30~12:50 ストレッチ	12:00~13:00 フィジカル チェック (高齢者)	12:25~12:40 肩甲骨ストレッチ		12:15~13:00 美姿勢 エクササイズ REIKO		
12:15										13:00~13:30				
12:30										ZUMBA AKIKO				
12:45														
13:00														
13:15														
13:30														
13:45														
14:00														
14:15														
14:30														
14:45														
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														
19:45														
20:00														
20:15														
20:30														
20:45														
21:00														
21:15														
21:30														
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。