

# タイムスケジュール 2020年12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<br>健康増進教室         | ヨガ45<br>中川 幸代                 |     |           | 10:30~11:00<br>健康増進教室<br>(イス) | 初級エアロ       | 10:30~11:00<br>健康増進教室         | コンディショニングヨガ        | 10:30~11:00<br>健康増進教室<br>(イス) | セルフ<br>コンディショニング<br>日隈 一行       | 10:30~11:00<br>健康増進教室<br>(イス) | 機能改善ヨガ<br>REIKO                       |              | 筋膜リリース<br>柏木 志士              |
| 10:45 |                               |                               |     |           |                               | 11:15~11:45 |                               |                    |                               |                                 |                               |                                       |              |                              |
| 11:00 |                               |                               |     |           |                               |             |                               |                    |                               |                                 |                               |                                       |              |                              |
| 11:15 | 11:15~11:45<br>健康増進教室<br>(イス) | 11:30~12:00<br>初級エアロ<br>中川 幸代 |     |           | 11:15~11:45<br>健康増進教室         | ポールストレッチ30  | 11:15~11:45<br>健康増進教室<br>(イス) | 11:45~12:15        | 11:15~11:45<br>健康増進教室         | 11:30~12:00<br>シェイプピクス<br>日隈 一行 |                               | 11:30~12:00<br>からだほぐし<br>REIKO        |              | 11:45~12:15<br>姿勢改善<br>柏木 志士 |
| 11:30 |                               |                               |     |           |                               |             |                               |                    |                               |                                 |                               |                                       |              |                              |
| 11:45 |                               |                               |     |           |                               |             |                               |                    |                               |                                 |                               |                                       |              |                              |
| 12:00 | 12:00~12:30<br>健康増進教室<br>(イス) | 12:15~12:30<br>腹筋トレーニング       |     |           | 12:00~12:30<br>健康増進教室<br>(イス) | かんたんサーキット   |                               | かんたん<br>引き締めトレーニング |                               |                                 |                               | 12:15~13:00<br>美姿勢<br>エクササイズ<br>REIKO |              | 12:30~13:00<br>ボディパンプ30      |
| 12:15 |                               |                               |     |           |                               |             |                               |                    |                               |                                 |                               |                                       |              |                              |
| 12:30 |                               |                               |     |           |                               |             |                               |                    |                               |                                 |                               |                                       |              |                              |
| 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。