

タイムスケジュール 2021年1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	コンディショニングヨガ	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						11:15~11:45								
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	ボールストレッチ30	11:15~11:45 健康増進教室 (イス)	11:45~12:15	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		11:30~12:00 からだほぐし REIKO		11:45~12:15 姿勢改善 柏木 志士
11:30						12:00~12:30		かんたん 引き締めトレーニング						
11:45									12:00~13:00 フィジカル チェック (高齢者)					
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)	かんたん サーキット30		12:30~12:50		12:25~12:40		12:15~13:00 美姿勢 エクササイズ REIKO		12:30~13:00
12:15						12:45~13:15		ボールストレッチ20		肩甲骨ストレッチ				ボディパンプ30
12:30										13:00~13:30				
12:45		かんたん ピラティス				美尻トレーニング				ZUMBA AKIKO				
13:00								13:15~13:45						
13:15		13:30~14:00 ボディコンバット30				13:30~13:50 バランストレーニング		ボディコンバット30		13:45~14:15 美尻トレーニング		13:30~14:00 かんたん 引き締めトレーニング		13:30~14:00 ボディコンバット30
13:30														
13:45														
14:00						14:10~14:40		14:15~14:45		14:30~14:50		14:30~15:00		14:30~15:00
14:15		14:30~14:50 やさしいヨガ												
14:30		かんたんサーキット												
14:45														
15:00		15:10~15:30 ストレッチ			14:45~15:45 フィジカル チェック (高齢者)	15:10~15:40 かんたん 引き締めトレーニング		15:10~15:25		15:10~15:30 バランストレーニング		15:15~15:35 かんたんサーキット		15:15~15:45 体幹トレーニング
15:15														
15:30														
15:45													16:00~16:20 ボールストレッチ20	
16:00														
16:15														
16:30														
16:45														
17:00														
17:15														
17:30														
17:45														
18:00														
18:15														
18:30											18:30~19:00 ZUMBA LISA			
18:45														
19:00		19:10~19:30 ボールストレッチ20					19:15~19:45		19:15~20:00		19:15~20:00			
19:15					19:30~20:15		かんたん ピラティス							
19:30		19:45~20:15 かんたんエアロ 明石 典子			コンディショニングヨガ		20:00~20:30		ボディパンプ45		ボディコンバット45			
19:45														
20:00														
20:15					20:30~21:00		ボディコンバット30		20:30~21:00		20:15~20:45 美尻トレーニング		<スケジュール内表記について>	
20:30		20:40~21:10 かんたんステップ 明石 典子			ボディコンバット30				ZUMBA 上利 朋子		21:00~21:30		アクティブ系	
20:45														
21:00							21:00~21:30		21:15~21:35					
21:15							ZUMBA LISA		ボールストレッチ20		ボールストレッチ30		リラックス系	
21:30							21:45~22:00							
21:45					ボディパンプ45 日隈 一行		腹筋トレーニング						健康増進教室	
22:00														
22:15														
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。