

# タイムスケジュール 2021年4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 LISA			10:30~11:00 健康増進教室 (イス)	ボールストレッチ30	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
11:00														
11:15	11:15~11:45 健康増進教室 (イス)	11:30~12:00 ZUMBA LISA			11:15~11:45 健康増進教室	初級エアロ	11:15~11:45 健康増進教室 (イス)	11:30~12:00 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		11:30~12:00 からだほぐし REIKO		11:30~12:00 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)	12:15~12:45 ボディコンバット30			12:00~12:30 健康増進教室 (イス)	かんたん サーキット30		12:15~12:35 ボールストレッチ20	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		12:30~13:15 ボディパンプ45
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														

※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。

〈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