

# タイムスケジュール 緊急事態宣言期間中

	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		10:30~11:15			10:30~11:00		10:30~11:15		10:30~11:15		10:30~11:15		10:30~11:15
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 日限 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					11:15~11:45								
11:15	11:15~11:45 健康増進教室 (イス)	11:30~12:00		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	11:15~11:45 健康増進教室	11:30~12:00		11:30~12:00		11:30~12:00
11:30		ZUMBA LISA							シェイプピクス 日限 一行		からだほぐし REIKO		姿勢改善 柏木 志士
11:45					12:00~12:30								
12:00	12:00~12:30 健康増進教室 (イス)	12:15~12:45		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				12:15~13:00		12:20~13:05
12:15		ボディコンバット30					ボールストレッチ20						
12:30					12:45~13:15				12:25~12:40		美姿勢 エクササイズ REIKO		ボディパンプ45
12:45		13:00~13:30			美尻トレーニング		13:00~13:30		13:00~13:30				
13:00		かんたん ピラティス									13:15~14:15	13:15~13:45	
13:15					13:30~13:50		ボディコンバット30						
13:30		13:45~14:15			バランストレーニング		13:45~14:15		13:45~14:15		有料スクール ほぐトレ 柏木 志士	かんたん 引き締めトレーニング	13:25~13:55
13:45		初級エアロ											14:00~14:30
14:00					14:10~14:40		ボディパンプ30		美尻トレーニング			やさしいヨガ	14:10~14:30
14:15		14:30~14:50			やさしいヨガ		14:35~14:50		14:30~15:00				ボールストレッチ20
14:30		ストレッチ					肩甲骨ストレッチ					14:45~15:00	14:45~15:15
14:45									かんたん サーキット30			腹筋トレーニング	美尻トレーニング
15:00		15:10~15:30		15:00~16:00 フィジカル チェック (高齢者)	15:10~15:40	15:10~15:30	15:15~15:35	15:15~15:35				15:30~16:00	
15:15		バランストレーニング			かんたん 引き締めトレーニング	トレーニング講座		ストレッチ				15:30~16:00	
15:30												15:30~16:00	
15:45												15:30~16:00	
16:00												16:15~16:35	
16:15												16:15~16:35	
16:30												16:15~16:35	
16:45												16:15~16:35	
17:00												16:15~16:35	
17:15												16:15~16:35	
17:30												16:15~16:35	
17:45												16:15~16:35	
18:00												18:00~18:30	
18:15												18:00~18:30	
18:30											18:30~19:00	ボール 筋膜リリース	
18:45											ZUMBA LISA		
19:00													
19:15		19:30~20:00				19:15~20:00		19:15~20:00		19:15~20:00			
19:30					19:30~20:00								
19:45		ボールストレッチ30			ボディコンバット30							ボディコンバット45	
20:00													

※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。