

タイムスケジュール 2021年6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		10:30~11:15			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 和田	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					11:15~11:45								
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					かんたん 引き締めトレーニング		シェイプピクス 日隈 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			12:45~13:15				12:25~12:40		美姿勢 エクササイズ REIKO		ボディバンプ45 柳田
12:30									肩甲骨ストレッチ				
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					ボディコンバット30		ZUMBA AKIKO	13:15~14:15	13:15~13:45		13:25~13:55
13:15					13:30~13:50					かんたん 引き締めトレーニング			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		14:00~14:30		
13:45		初級エアロ					ボディバンプ30 柳田		美尻トレーニング	柏木 志士			
14:00					14:10~14:40						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		かんたん サーキット30		14:45~15:00		14:45~15:15
14:45									15:15~15:35		腹筋トレーニング		美尻トレーニング
15:00		15:10~15:30			15:10~15:40		15:10~15:30						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													体幹トレーニング
15:45													16:15~16:35
16:00													16:15~16:35
16:15													トレーニング講座
16:30													
16:45													
17:00													
17:15													
17:30													
17:45													
18:00													18:00~18:30
18:15											18:30~19:00		ボール 筋膜リリース
18:30											ZUMBA LISA		
18:45											19:15~20:00		
19:00							19:15~20:00		19:10~19:30				
19:15		19:25~19:45			19:30~20:15				バランストレーニング				
19:30		ボールストレッチ20			コンディショニング ヨガ 和田		ピラティス45 柳田		19:45~20:30		ボディコンバット45		
19:45		20:00~20:30											
20:00		かんたんエアロ 明石 典子			20:30~21:00		20:15~20:45		ボディバンプ45 柳田		20:15~20:45	〈スケジュール内表記について〉	
20:15							ボディコンバット30				美尻トレーニング		
20:30		20:45~21:15			ボディコンバット30				20:45~21:30				アクティブ系
20:45		かんたんステップ 明石 典子				21:00~21:20	21:00~21:30		ZUMBA 上利 朋子		21:00~21:30		
21:00					トレーニング講座		ZUMBA LISA				ボールストレッチ30		リラックス系
21:15		21:30~22:00			21:30~22:15								
21:30		体幹トレーニング			ボディバンプ45 日隈 一行		21:45~22:05		21:45~22:05				
21:45							リラックスヨガ		ボールストレッチ20				
22:00													
22:15													健康増進教室
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。