

タイムスケジュール 2021年7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	10:30~11:15
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 (Zoom生配信) 柏木 志士	筋膜リリース 柏木 志士
10:45						11:15~11:45		11:30~12:00		11:15~11:45	11:30~12:00			
11:00							11:15~11:45 健康増進教室 (イス)	かんたん 引き締めトレーニング	11:15~11:45 健康増進教室	シェイプピクス 日隈 一行	11:40~12:00	からだほぐし REIKO	姿勢改善 (Zoom生配信) 柏木 志士	姿勢改善 柏木 志士
11:15	11:40~12:00	ZUMBA LISA			11:15~11:45 健康増進教室	初級エアロ								
11:30	ボール筋膜リリース					12:00~12:30					11:40~12:00			
11:45							かんたん サーキット30				ポールストレッチ20			
12:00		12:15~12:45			12:00~12:30 健康増進教室 (イス)			12:15~12:35		12:25~12:40	12:30~13:00	美姿勢 エクササイズ REIKO		ポディンバンプ45 柳田
12:15		ポディンバンプ30				12:45~13:15		ボールストレッチ20		肩甲骨ストレッチ	ヒットソングで かんたんエクササイズ 若松			
12:30										13:00~13:30	13:00~13:30			
12:45		13:00~13:30				美尻トレーニング		13:00~13:30						
13:00	13:00~13:30 健康増進教室 (イス)	かんたん ピラティス						ポディンバンプ30		ZUMBA AKIKO	13:15~14:15	かんたん 引き締めトレーニング		13:25~13:55
13:15						13:30~13:50		13:45~14:15		13:45~14:15	有料スクール ほぐトレ 柏木 志士	14:00~14:30		ポディンバンプ30
13:30		13:45~14:15				バランストレーニング		ポディンバンプ30 柳田		美尻トレーニング		やさしいヨガ		14:10~14:30
13:45		初級エアロ						14:10~14:40		14:30~15:00				14:10~14:30
14:00						14:10~14:40		やさしいヨガ		かんたん サーキット30		14:45~15:00		14:45~15:15
14:15		14:30~14:50								15:10~15:35		腹筋トレーニング		美尻トレーニング
14:30		ストレッチ								15:15~15:35				15:30~16:00
14:45										ストレッチ				15:30~16:00
15:00		15:10~15:30												16:15~16:35
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						16:15~16:35
15:30														16:15~16:35
15:45														16:15~16:35
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													16:15~16:35	
18:15													16:15~16:35	
18:30													16:15~16:35	
18:45													16:15~16:35	
19:00													16:15~16:35	
19:15		19:25~19:45						19:15~20:00		19:10~19:30			18:00~18:30	
19:30		ボールストレッチ20								バランストレーニング			18:00~18:30	
19:45		20:00~20:30								19:45~20:30			18:00~18:30	
20:00		かんたんエアロ 明石 典子								ポディンバンプ45 柳田			18:00~18:30	
20:15													18:00~18:30	
20:30		20:45~21:15											18:00~18:30	
20:45		かんたんステップ 明石 典子								20:45~21:30			18:00~18:30	
21:00													18:00~18:30	
21:15		21:30~22:00											18:00~18:30	
21:30		体幹トレーニング											18:00~18:30	
21:45													18:00~18:30	
22:00													18:00~18:30	
22:15													18:00~18:30	
22:30													18:00~18:30	
22:45													18:00~18:30	
23:00													18:00~18:30	

※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

リラククス系

健康増進教室