

タイムスケジュール 2021年10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	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)	ポールストレッチ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									
11:00		11:30~12:00					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	11:40~12:00	11:30~12:00	11:30~12:00	11:30~12:00	11:30~12:00
11:15		ZUMBA LISA				12:00~12:30					11:40~12:00	12:15~13:00	11:30~12:00	姿勢改善 (Zoom生配信) 柏木 志士	姿勢改善 柏木 志士
11:30	11:40~12:00										ポールストレッチ20				
11:45	ボール筋膜リリース														
12:00		12:15~12:45				12:00~12:30 健康増進教室 (イス)									
12:15		ボディコンバット30													
12:30															
12:45		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													
13:15															
13:30		13:45~14:15													
13:45		初級エアロ													
14:00															
14:15		14:30~14:50													
14:30		ストレッチ													
14:45															
15:00		15:10~15:30													
15:15		バランストレーニング													
15:30		15:45~16:15													
15:45		やさしいヨガ													
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		19:25~19:45													
19:30		ポールストレッチ20													
19:45		20:00~20:30													
20:00		かんたんエアロ 明石 典子													
20:15															
20:30		20:45~21:15													
20:45	21:00~21:20	かんたんステップ 明石 典子													
21:00	セルフボディケア														
21:15		21:30~22:00													
21:30		体幹トレーニング													
21:45															
22:00															
22:15															
22:30															
22:45															
23:00															

<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

※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。