

タイムスケジュール 2021年11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)	ボールストレッチ20	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						初級エアロ								
11:00							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		11:30~12:00	11:30~12:00	11:30~12:00
11:15	11:30~12:00	11:30~12:00			11:15~11:45 健康増進教室	11:45~12:30					11:40~12:00	11:30~12:00	11:30~12:00	11:30~12:00
11:30	ボール筋膜リリース	ZUMBA LISA									ボールストレッチ20	11:40~12:00	姿勢改善 (Zoom生配信) 柏木 志士	姿勢改善 柏木 志士
11:45														
12:00		12:15~13:00			12:00~12:30 健康増進教室 (イス)	サーキット トレーニング45		12:15~12:45		12:15~12:45	12:15~13:00	12:15~13:00		12:20~13:05
12:15		ボディコンバット45						12:15~12:45		12:15~12:45		12:15~13:00		
12:30								ボールストレッチ30		肩甲骨ストレッチ30		12:15~13:00		ボディコンバット45 柳田
12:45														
13:00	13:00~13:30 健康増進教室 (イス)	13:15~13:45				美尻トレーニング45		13:00~13:30		13:00~13:30				
13:15		かんたん ピラティス						13:00~13:30		ZUMBA AKiKO	13:15~14:15	13:15~14:00		
13:30											かんたん ほぐトレ	13:15~14:00		13:25~13:55
13:45		14:00~14:30				13:45~14:15		13:45~14:15		13:45~14:15	かんたん 引き締めトレーニング & ストレッチ	13:15~14:00		ボディコンバット30 谷
14:00						バランストレーニング		13:45~14:15		ボディコンバット30 柳田	14:15~15:00	14:15~15:00		14:15~15:00
14:15		初級エアロ				14:30~15:15		14:30~15:15		14:30~15:15				
14:30		14:45~15:15												
14:45		やさしいヨガ				骨盤調整ヨガ 和田		14:30~15:15		かんたん サーキット30		やさしいヨガ45		美尻トレーニング45
15:00								14:30~15:15		15:15~15:45		15:15~15:45		15:15~15:45
15:15		15:30~15:50				15:30~16:15		15:30~15:45		かんたん ピラティス		15:15~15:45		15:15~15:45
15:30		バランストレーニング						15:30~15:45				かんたんステップ 奥田 佳奈子		体幹ヨガ 柳田
15:45					かんたん 引き締めトレーニング & ストレッチ		15:55~16:15				16:00~17:00			
16:00							トレーニング講座				有料スクール キッズダンス			
16:15											奥田 佳奈子			
16:30														
16:45														
17:00														
17:15														
17:30													17:45~18:15	
17:45													ボール筋膜リリース	
18:00														
18:15											18:30~19:00		18:30~19:00	
18:30											ZUMBA LISA		ZUMBA LISA	
18:45											19:15~20:00			
19:00		19:10~19:30			19:15~19:35		19:15~20:00		19:10~19:30		19:15~20:00			
19:15		ボールストレッチ20			腹筋トレーニング				バランストレーニング		19:15~20:00			
19:30					19:45~20:30				19:45~20:30		ボディコンバット45			
19:45														
20:00		かんたんエアロ 明石 典子			コンディショニング ヨガ 和田		20:15~21:00		ボディコンバット45 柳田		20:15~20:45			
20:15														
20:30		20:45~21:15			20:45~21:15		ボディコンバット45		20:45~21:30		美尻トレーニング			
20:45	21:00~21:20	かんたんステップ 明石 典子			ボディコンバット30			21:00~21:30	ZUMBA 上利 朋子		21:00~21:30		アクティブ系	
21:00	セルフボディケア				21:15~21:35 トレーニング講座		21:15~22:00		体幹ヨガ 柳田		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		21:15~22:00							
21:30		体幹トレーニング			ボディコンバット45 日隈 一行		21:15~22:00		かんたんエクササイズ 若松		21:45~22:15			
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。