

タイムスケジュール 2021年12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				10:30~10:50	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	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)	ポールストレッチ20 11:00~11:30	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														
11:00														
11:15	11:30~12:00	11:30~12:00			11:15~11:45 健康増進教室	初級エアロ 11:45~12:30	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	11:40~12:00	11:30~12:00	11:30~12:00	11:30~12:00
11:30	ポール筋膜リリース	ZUMBA LISA								シェイプピクス 日隈 一行	ポールストレッチ20	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
11:45														
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		12:15~13:00		12:15~12:45	12:15~13:00	12:15~13:00		12:20~13:05
12:15														
12:30		ボディコンバット45				12:45~13:30		ポールストレッチ30		肩甲骨ストレッチ30	ヒットソングで かんたんエクササイズ 若松	美姿勢 エクササイズ REIKO		ボディパンプ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	13:15~14:15	13:15~14:00		
13:15		かんたん ピラティス						ボディコンバット30		ZUMBA AKIKO				
13:30						13:45~14:15		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 & ストレッチ		13:25~13:55
13:45		14:00~14:30				バランストレーニング		ボディパンプ30 柳田		美尻トレーニング				ボディコンバット30
14:00						14:30~15:15		14:30~15:15		14:30~15:00		14:15~15:00		14:15~15:00
14:15		初級エアロ												
14:30		14:40~15:00				骨盤調整ヨガ 和田		ヒットソングで かんたんエクササイズ 若松		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
14:45		ポールストレッチ20												
15:00		15:15~16:00								15:15~15:45		15:15~15:45		15:15~15:45
15:15						15:30~16:15		15:30~15:45		かんたん ピラティス		かんたんステップ 奥田 佳奈子		体幹ヨガ 柳田
15:30		やさしいヨガ45				かんたん 引き締めトレーニング & ストレッチ		肩甲骨ストレッチ		15:55~16:15		16:00~17:00		
15:45								トレーニング講座		セルフボディケア		有料スクール キッズダンス 奥田 佳奈子		
16:00														
16:15														
16:30														
16:45														
17:00														
17:15														
17:30													17:45~18:15	
17:45													ポール筋膜リリース	
18:00														
18:15		18:30~19:00									18:30~19:00		18:30~19:00	
18:30		サーキットトレーニング (ジムエリア)									ZUMBA LISA		ZUMBA LISA	
18:45														
19:00		19:15~19:35			19:15~19:35		19:15~20:00		19:10~19:30		19:15~20:00		19:10~19:30	
19:15		ポールストレッチ20			腹筋トレーニング				トレーニング講座				HIT (脂肪燃焼プログラム)	
19:30		19:45~20:30			19:45~20:30		ピラティス45 柳田		19:45~20:30		ボディコンバット45			
19:45		かんたんエアロ 明石 典子			コンディショニング ヨガ 和田				ボディパンプ45 柳田		20:15~20:45			
20:00							20:10~20:40							
20:15							体幹ヨガ 柳田				美尻トレーニング			
20:30		20:45~21:15			20:45~21:15				20:45~21:30					
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 和田		20:50~21:35		ZUMBA 上利 朋子		21:00~21:30			
21:00	セルフボディケア										ポールストレッチ30			
21:15		21:30~22:00			21:30~22:15		ボディコンバット45		21:45~22:15					
21:30		体幹トレーニング			ボディパンプ45 日隈 一行		21:45~22:05		ポール筋膜リリース					
21:45							ポールストレッチ20							
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

リラククス系

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。