

タイムスケジュール 2022年1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 | 10:30~11:00 | 10:30~11:15 | | | 10:30~11:00 | 10:30~10:50 | 10:30~11:00 | 10:30~11:15 | 10:30~11:00 | 10:30~11:15 | 10:30~11:00 | 10:30~11:15 | 10:30~11:15 | 10:30~11:15 |
| 10:30 | 健康増進教室 | ヨガ45 LISA | | | 健康増進教室 (イス) | ポールストレッチ20 11:00~11:30 | 健康増進教室 | コンディショニング ヨガ 和田 | 健康増進教室 (イス) | セルフ コンディショニング 日隈 一行 | 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 | 初級エアロ | 11:15~11:45 | | | 11:15~11:45 | | | | |
| 11:00 | | | | | 健康増進教室 | 11:45~12:30 | 健康増進教室 (イス) | かんたん 引き締めトレーニング | 健康増進教室 | シェイプピクス 日隈 一行 | | 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 | 11:30~12:00 | 11:30~12:00 | | | | | | | | | | 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 | | | 健康増進教室 (イス) | サーキット トレーニング45 | | | | | | | | |
| 11:45 | | | | | 12:00~12:30 | | | | | | | | | |
| 12:00 | | 12:15~13:00 | | | | | | | | | | | | |
| 12:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | | ボディコンバット45 | | | | | | | | | | | | |
| 12:45 | 13:00~13:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | 健康増進教室 (イス) | 13:15~13:45 | | | | 美尻トレーニング45 | | | | | | | | |
| 13:15 | | | | かんたん ピラティス | | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:45 | | 14:00~14:30 | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | 初級エアロ | | | | | | | | | | | | |
| 14:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | 14:40~15:00 | | | | | | | | | | | | |
| 14:45 | | ポールストレッチ20 | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | 15:15~16:00 | | | | | | | | | | | | |
| 15:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | やさしいヨガ45 | | | | | | | | | | | | |
| 15:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | 17:45~18:15 | |
| 17:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | ポール筋膜リリース | |
| 18:15 | | 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 | |
| 18:45 | | | | | | | | | | | | | ZUMBA LISA | |
| 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 | | ピラティス45 柳田 | | 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 | | | | 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 | | 20:10~20:40 | | ボディパンプ45 柳田 | | 20:15~20:45 | | | |
| 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 | | 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 | | 21:30~22:00 | | | 21:30~22:15 | | ボディコンバット45 | | | | ポールストレッチ30 | | | |
| 21:15 | | | | | | | | | 21:40~22:10 | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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。