

# タイムスケジュール 2022年5・6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	10:30~11:00			10:30~11:00	10:30~11:15	10:30~11:00	10:30~11:15	10:30~11:00	10:30~11:15	10:30~11:00	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15
10:30	健康増進教室	カラダが楽になる セルフケア 榎橋 孝			健康増進教室 (イス)	筋膜リリースヨガ 柳田	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														
11:00	11:15~11:45	11:15~11:45			11:15~11:45		11:15~11:45		11:15~11:45					
11:15	ボール筋膜リリース	チャレンジエアロ 榎橋 孝			健康増進教室	11:30~12:00	健康増進教室 (イス)	11:30~12:00	健康増進教室	11:30~12:00	11:30~12:00	11:30~12:00	11:30~12:00	11:30~12:00
11:30						初級エアロ	かんたん 引き締めトレーニング		ボディバンプ30 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	
11:45		12:00~12:45												
12:00						12:15~12:45		12:15~12:45		12:15~12:45		12:15~13:00	12:15~13:15	12:15~13:00
12:15		ボディコンバット45				かんたん サーキット30		ボディバンプ30 柳田		肩甲骨ストレッチ30		美姿勢 エクササイズ REIKO	有料スクール ほぐトレ	ボディバンプ45 柳田
12:30														
12:45	13:00~13:30	13:00~13:30				13:00~13:30		13:00~13:30		13:00~13:30				
13:00	健康増進教室 (イス)	かんたん ピラティス				美尻トレーニング		ボール筋膜リリース		ZUMBA AKIKO		13:15~14:00	柏木 志士	13:15~13:45
13:15														
13:30		13:45~14:15				13:45~14:15		13:45~14:15		13:45~14:15		ヒットソングで かんたんエクササイズ 若松		ボディコンバット30
13:45		ボールストレッチ30				バランストレーニング		ボディコンバット30		美尻トレーニング				14:00~14:45
14:00												14:15~15:00		トータルボディ コンディショニング 柳田
14:15		14:30~15:00				14:30~15:15		14:30~15:15		14:30~15:00				
14:30		初級エアロ				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		
14:45														15:00~15:45
15:00		15:15~16:00				15:30~16:15		15:30~15:45		15:15~15:45		15:15~15:45		ハタヨガ 平松
15:15														
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		かんたん ピラティス		ZUMBA 奥田 佳奈子		
15:45								15:55~16:15		15:55~16:15		16:00~17:00		
16:00								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		
16:15												奥田 佳奈子		
16:30														
16:45														
17:00														
17:15														
17:30														
17:45														
18:00													18:00~18:30	
18:15		18:30~19:00											ボール筋膜リリース	
18:30		サーキットトレーニング (ジムエリア)									18:45~19:30		18:40~19:00	
18:45													HIT (脂肪燃焼プログラム)	
19:00		19:15~19:35					19:15~20:00		19:15~19:45		ボディコンバット45			
19:15		ボールストレッチ20			19:30~20:15									
19:30		19:45~20:30			コンディショニング ヨガ 和田		ピラティス45 柳田		体幹ヨガ 柳田		19:45~20:15			
19:45		かんたんエアロ 明石 典子					20:15~21:00		20:00~20:45		美尻トレーニング			
20:00														
20:15					20:30~21:00				ボディバンプ45 柳田		20:30~21:15		<スケジュール内表記について>	
20:30		20:45~21:15			ボディコンバット30 和田		ボディコンバット45							
20:45		かんたんステップ 明石 典子							21:00~21:45		ボディデザイン 柏木 志士		アクティブ系	
21:00					21:15~22:00		21:15~21:35							
21:15		21:30~22:00			ボディバンプ45 日隈 一行		トレーニング講座 21:45~22:05		ZUMBA 上利 朋子				リラックス系	
21:30		体幹トレーニング					ボール筋膜リリース		21:45~22:30					
21:45														
22:00														
22:15									スタジオ開放				健康増進教室	
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。