

タイムスケジュール 2022年7月～9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	健康増進教室	カラダが楽になるセルブケア 橋橋 孝		健康増進教室 (イス)	筋力リリースヨガ 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)	ピラティス&ヨガ 日隈 一行	健康増進教室 (イス)	機能改善ヨガ REIKO		コンディショニング ピラティス 柳田
11:00	11:15~11:45	11:15~11:45		11:15~11:45		11:15~11:45		11:15~11:45					
11:15	ボール筋力リリース	チャレンジエアロ 棚橋 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	健康増進教室	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		ZUMBA 若松
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		美尻トレーニング		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		ボール筋力リリース		ZUMBA AKIKO		13:15~14:00	柏木 志士	
13:15													
13:30		13:45~14:15			13:45~14:15		13:45~14:15		13:45~14:00		ヒットソングで かんたんエクササイズ 若松	13:30~14:15	13:30~14:15
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		肩甲骨ストレッチ		ファンクショナル リカバリー (Zoom生配信)	ファンクショナル リカバリー 柏木 志士	ファンクショナル リカバリー 柏木 志士
14:00									14:15~14:45		14:15~15:00		
14:15		14:30~15:00			14:30~15:15		14:30~15:00		かんたん ピラティス		14:30~15:00	14:30~15:00	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		15:00~15:30		やさしいヨガ45	コンディショニング フロー (Zoom生配信)	コンディショニング フロー 柏木 志士
14:45													
15:00		15:15~16:00			15:30~16:00		15:15~15:30		かんたん サーキット30		15:15~15:45		15:15~15:45
15:15							肩甲骨ストレッチ				ZUMBA		ボディコンバット30
15:30		やさしいヨガ45			ZUMBA 若松		15:40~16:00		15:40~16:00		奥田 佳奈子		
15:45							トレーニング講座		セルフボディケア		16:00~17:00		
16:00											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										ボール筋力リリース	
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		ボールストレッチ20		19:30~20:15		19:15~20:00		19:15~19:45		ボディコンバット45			
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				20:15~20:45		20:00~20:45		美尻トレーニング			
20:00													
20:15				20:30~21:00		ZUMBA 若松		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									
20:45		かんたんステップ 明石 典子				21:00~21:45		21:00~21:45		ボディデザイン 柏木 志士		アクティブ系	
21:00				21:15~21:35	21:15~22:00								
21:15		21:30~22:00		トレーニング講座	ボディバンプ45 日隈 一行		ボディコンバット45		ZUMBA 上利 朋子			リラックス系	
21:30		体幹トレーニング		21:45~22:05									
21:45				ボール筋力リリース									
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。