

# タイムスケジュール 2022年10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	10:30~11:00	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フケア 棚橋 孝				健康増進教室 (イス)	ボール筋膜リリース	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 日限 一行	健康増進教室 (イス)	調整ヨガ 上利 朋子		ハタヨガ
10:45														
11:00		11:15~11:45												
11:15		ZUMBA 棚橋 孝				11:30~12:00	健康増進教室 (イス)	11:30~12:00	健康増進教室	シェイプピクス 日限 一行		11:30~12:00		11:30~12:00
11:30					初級エアロ 柳田			かんたん 引き締めトレーニング				かんたんエアロ 上利 朋子		ZUMBA 若松
11:45		12:00~12:45												
12:00						12:15~12:45		12:15~12:45		12:15~12:35		12:15~12:45	12:15~13:00	12:15~13:00
12:15		ポディコンバット45				ポディバンプ30 柳田		かんたん サーキット		肩甲骨ストレッチ		姿勢改善体操	有料スクール ほぐトレ 柏木 志士	ポディバンプ45 柳田
12:30										12:45~13:15				
12:45		13:00~13:30				13:00~13:30		13:00~13:30		ZUMBA 若松		13:00~13:30		
13:00		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				13:30~14:00	13:30~14:15	13:30~14:15
13:15												ヒットソングで かんたんエクササイズ 若松		
13:30		13:45~14:15				13:45~14:15		13:45~14:15		美尻トレーニング		13:45~14:00	ファンクショナル リカバリー (リモート)	ファンクショナル リカバリー 柏木 志士
13:45		ホールストレッチ30				バランス トレーニング		バーベルエクササイズ 柳田		14:15~14:45		14:15~15:00		
14:00						14:30~15:15		14:30~15:00		かんたん サーキット		やさしいヨガ45	14:30~15:00	14:30~15:00
14:15		14:30~15:00				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		15:00~15:30			コンディショニング フロー (リモート)	コンディショニング フロー 柏木 志士
14:30		初級エアロ 若松						15:15~15:30						15:15~15:45
14:45		15:15~16:00				15:30~16:00		ベルピクストレッチ		かんたん ピラティス		ZUMBA 奥田 佳奈子		15:15~15:45
15:00		やさしいヨガ45				セルフボディケア		15:40~16:00		15:40~16:00		16:00~17:00		ポディコンバット30
15:15								トレーニング講座		機能改善ストレッチ				
15:30														
15:45														
16:00														
16:15														
16:30														
16:45														
17:00														
17:15													17:15~17:45	
17:30													サーキットトレーニング (ジムエリア)	
17:45													18:00~18:30	
18:00													ボール筋膜リリース	
18:15		18:30~19:00												
18:30		サーキットトレーニング (ジムエリア)												
18:45														
19:00		19:15~19:35					19:15~20:00		19:15~19:45		ポディコンバット45			
19:15		ホールストレッチ20												
19:30		19:45~20:30												
19:45					19:30~20:15		ピラティス45 柳田		体幹ヨガ 柳田		ポディコンバット45			
20:00		かんたんエアロ 明石 典子			筋膜リリースヨガ 柳田				20:00~20:45		美尻トレーニング			
20:15							20:15~20:45		ポディバンプ45 柳田					
20:30		20:45~21:15			20:30~21:00		ZUMBA 若松				20:30~21:15		<スケジュール内表記について>	
20:45		かんたんステップ 明石 典子			ポディコンバット30 柳田		21:00~21:45		21:00~21:45		ポディデザイン 柏木 志士		アクティブ系	
21:00					21:15~22:00									
21:15		21:30~22:00			ポディバンプ45 日限 一行		ポディコンバット45 柳田		ZUMBA 上利 朋子		21:30~21:50		リラックス系	
21:30		ボール筋膜リリース									トレーニング講座			
21:45														
22:00														
22:15													健康増進教室	
22:30														
22:45														
23:00													有料レッスン	

※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。

〒595-0006 大阪府泉大津市東助松町2丁目4-27  
 TEL:0725-54-8211