

タイムスケジュール 2023年1月~3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 | 10:30~11:00 | 10:30~11:00 | 10:30~11:15 | 10:30~11:00 | 10:30~11:15 | 10:30~11:00 | 10:30~11:15 | 10:30~11:15 | 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) | ポール筋膜リリース | 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) | 健康増進教室 (イス) | ピラティス 日隈 一行 | 健康増進教室 (イス) | 調整ヨガ 上利 朋子 | 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 |
| 10:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | 11:15~11:45 | | | 11:15~11:45 | 11:15~11:45 | 11:30~12:00 | 健康増進教室 (イス) | 11:15~11:45 | 11:30~12:00 | 11:30~12:00 | 11:30~12:00 | 11:30~12:00 | 11:30~12:00 |
| 11:15 | | ZUMBA 榎橋 孝 | | | 初級エアロ 柳田 | 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 | 11:30~12:00 | やさしいエアロ 上利 朋子 | 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 |
| 11:30 | | | | | 12:00~12:30 | | 12:15~12:45 | | | | | | | |
| 11:45 | | 12:00~12:45 | | | ボディパンプ30 柳田 | | 12:15~12:45 | | | 12:15~12:45 | 12:15~12:45 | 12:15~12:45 | 12:15~13:15 | 12:15~13:00 |
| 12:00 | | | | | | | | | | 美尻トレーニング | | 姿勢改善体操 | 有料スクール ほぐトレ 柏木 志士 | ボディパンプ45 柳田 |
| 12:15 | | ボディコンバット45 | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | 12:45~13:00 | | 13:00~13:30 | | | 13:00~13:30 | 13:00~13:30 | 13:00~13:45 | | |
| 12:45 | | 13:00~13:30 | | | 肩甲骨ストレッチ | | | | | | | | | |
| 13:00 | | かんたん ピラティス | | | 13:15~13:45 | | 13:00~13:30 | | | ZUMBA 若松 | | | | 13:15~13:45 |
| 13:15 | | | | | 美尻トレーニング | | 13:45~14:15 | | | | | | | ボディコンバット30 柳田 |
| 13:30 | | 13:45~14:15 | | | | | 13:45~14:15 | | | 13:45~14:15 | 13:45~14:15 | | | |
| 13:45 | | ホールストレッチ30 | | | 14:00~14:30 | | 14:30~15:00 | | | ホールストレッチ30 | | 14:00~14:15 | | 14:00~14:45 |
| 14:00 | | | | | バランス トレーニング | | 14:30~15:00 | | | | | 14:25~14:55 | | ZUMBA 若松 |
| 14:15 | | 14:30~15:00 | | | | | 14:30~15:00 | | | かんたん サーキット | | 14:25~14:55 | | |
| 14:30 | | 初級エアロ 若松 | | | 14:45~15:30 | | 15:15~16:00 | | | | | やさしいヨガ30 柳瀬 | | 15:00~15:20 |
| 14:45 | | | | | 骨盤調整ヨガ 和田 | | | | | 15:15~15:45 | 15:15~15:45 | | | 疲労回復ストレッチ |
| 15:00 | | 15:15~15:45 | | | | | | | | | | | | |
| 15:15 | | セルフボディケア | | | 15:40~16:00 | | | | | かんたん ピラティス | | ZUMBA 奥田 佳奈子 | | |
| 15:30 | | | | | トレーニング講座 | | | | | | | 16:00~17:00 | | |
| 15:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:15 | | | | | | | | | | | | | Let's Try VR (予約受付は窓口で) | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:45 | | | | | | | | | | | | | 18:00~18:30 | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | サーキットトレーニング (ジムエリア) | |
| 18:15 | | 18:30~19:00 | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | サーキットトレーニング (ジムエリア) | | | | | | | | | 18:45~19:30 | 18:40~19:00 | | |
| 18:45 | | | | | | | | | | | | VRフィットネス | | |
| 19:00 | | 19:15~19:35 | | | | | | | | | ボディコンバット45 | | | |
| 19:15 | | ホールストレッチ20 | | 19:30~20:15 | | 19:15~20:00 | | | | | | | | |
| 19:30 | | 19:45~20:30 | | 骨盤調整ヨガ 和田 | | ピラティス 柳田 | | | 19:25~19:45 | セルフトリプル セルフボディケア | 19:45~20:15 | New | | |
| 19:45 | | | | | | | | | 20:00~20:45 | | 美尻トレーニング | | | |
| 20:00 | | かんたんエアロ 明石 典子 | | 20:15~20:35 | 20:15~20:45 | 20:15~20:45 | | | ボディパンプ45 柳田 | | | | | |
| 20:15 | | | | 20:30~21:00 | 体幹フローヨガ | ZUMBA 若松 | | | | | | | <スケジュール内表記について> | |
| 20:30 | 20:45~21:05 | 20:45~21:15 | | ボディコンバット30 和田 | 21:00~21:15 | 21:00~21:45 | | | | | 20:30~21:15 | | | |
| 20:45 | HITT(脂肪燃焼プログラム) | かんたんステップ 明石 典子 | | | VRフィットネス | 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 | ボディパンプ45 日隈 一行 | New | | | ZUMBA 上利 朋子 | | | | リラックス系 | |
| 21:30 | | | | 21:45~22:00 | | | | | | | | | | |
| 21:45 | | ポール筋膜リリース | | VRフィットネス | | | | | | | | | | |
| 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