

タイムスケジュール 2023年4月~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	10:30~11:15			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		10:30~11:15
10:30	健康増進教室	リラックスヨガ 野妻 夏美		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 柏木 志士
10:45														
11:00					11:15~11:45	11:15~11:45	11:30~12:00	健康増進教室 (イス)	健康増進教室	11:15~11:45				11:30~12:00
11:15		11:30~12:00			ひきしめステップ 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	11:30~12:00	11:30~12:00	ZUMBA 上利 朋子		11:30~12:00
11:30		初中級エアロ 若松								シェイプピクス 日隈 一行				コンディショニング フロー 柏木 志士
11:45						12:00~12:30								
12:00		12:15~13:00			ボディパンプ30 柳田		12:15~12:45			12:15~12:35		12:15~12:45	12:15~13:15	12:15~13:00
12:15										肩甲骨ストレッチ				
12:30		ボディコンバット45			12:45~13:05		ポール筋膜リリース			12:45~13:15		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
12:45					肩甲骨ストレッチ							13:00~13:45		
13:00		13:15~13:45			13:15~13:45		13:00~13:30			美尻トレーニング				13:15~13:45
13:15		かんたん ピラティス			美尻トレーニング		バーベルエクササイズ 柳瀬							
13:30							13:45~14:15			13:30~14:00		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 柳田
13:45		14:00~14:30			14:00~14:30		ボディコンバット30 和田			ZUMBA 若松				14:00~14:45
14:00		ポールストレッチ30			バランス トレーニング		14:30~15:00			14:15~14:35		14:00~14:15		14:00~14:45
14:15							14:30~15:00			14:15~14:35		腹筋トレーニング		
14:30		14:45~15:15			14:45~15:30		14:30~15:00			14:45~15:15		14:25~14:55		ZUMBA 若松
14:45		ZUMBA 若松			骨盤調整ヨガ 和田		15:15~16:00			14:45~15:15		やさしいヨガ30 柳瀬		
15:00										初級エアロ		15:15~15:45		15:00~15:20
15:15		15:30~16:00			15:40~16:00		ハタヨガ 平松			15:30~16:00		はじめての ヒップホップダンス 小川 順平		疲労回復ストレッチ
15:30		セルフボディケア			トレーニング講座					かんたん ピラティス		16:00~17:00		
15:45														
16:00														
16:15														
16:30														
16:45														
17:00														
17:15														
17:30														
17:45														
18:00													18:00~18:20	
18:15		18:30~19:00											HITT(脂肪燃焼プログラム)	
18:30		サーキットトレーニング (ジムエリア)											18:35~18:55	
18:45													VR ボディコンバット	
19:00		19:10~19:30												
19:15		ポールストレッチ20											ボディコンバット45	
19:30		19:45~20:30												
19:45														
20:00		かんたんエアロ 明石 典子		19:30~20:15		19:30~20:15			19:30~20:00		19:45~20:15			
20:15				骨盤調整ヨガ 和田		コンディショニング ピラティス 柳田			19:30~20:00		美尻トレーニング			
20:30									20:15~21:00					
20:45														
21:00		20:45~21:05		20:30~20:50	20:30~21:00	20:30~20:50	20:30~21:00		ボディパンプ45 柳田		20:30~21:15		<スケジュール内表記について>	
21:15		20:45~21:15		サーキット(ジムエリア)	ボディコンバット30 和田	サーキット(ジムエリア)	ZUMBA 若松							
21:30														
21:45		HITT(脂肪燃焼プログラム)												
22:00		かんたんステップ 明石 典子		21:15~21:35	21:15~22:00	21:15~22:00	21:15~22:00	21:15~21:35	21:15~22:00		ボディデザイン 柏木 志士		アクティブ系	
22:15				21:15~21:35	21:15~22:00	21:15~22:00	21:15~22:00	21:15~21:35	21:15~22:00					
22:30		21:30~22:00		トレーニング講座	ボディパンプ45 日隈 一行	ボディコンバット45 柳田		VR ボディコンバット			21:30~21:50		リラックス系	
22:45		ポール筋膜リリース		21:45~22:05							VR ダンスセントラル			
23:00				VR ダンスセントラル									健康増進教室	
													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