タイムスケジュール　2023年10月~12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
9:45	10:00～10:30			10:00～10:30		10:00～10:30		10:00～10:30		10:00～10:30			
10:00	健康増進教室		休館日	健康増進教室（イス）		健康増進教室		健康増進教室（イス）		健康増進教室（イス）			
10:15		10:30～11:15			10:30～11:00		10:30～11:15		10:30～11:15		10:30～11:15		10:30～11:15
10:30	10:40～11:00	リラックスヨガ 野妻　夏美		10:40～11:00	ポール筋膜リリース	10:45～11:15	コンディショニングヨガ 和田	10:45～11:15	ピラティス 日隈 一行	10:40～11:00	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	ポールストレッチ20			腹筋トレーニング		健康増進教室（イス）		健康増進教室		ポールストレッチ20			
11:00					11:15～11:45								
11:15		11:30～12:00			姿勢改善体操 柳田		11:30～12:00		11:30～12:00		11:30～12:00		11:30～12:00
11:30		たのしいエアロ 若松					かんたん 引き締めトレーニング		ボディパンプ30 日隈 一行		ZUMBA 上利 朋子		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			ひきしめステップ 柳田		12:15～13:00		12:15～12:35		12:15～12:45	12:15～13:15	12:15～13:00
12:15		ボディコンバット45					すっきりヨガ 平松		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	ボディパンプ45
12:30					12:45～13:15				12:45～13:15				
12:45					ボディパンプ30 柳田				美尻トレーニング		13:00～13:45		
13:00		13:15～13:45					13:15～13:45				ヒットソングでかんたんエクササイズ 若松		13:15～13:45
13:15		かんたん ピラティス			13:30～14:00		ボディパンプ30 柳瀬		13:30～13:50				ボディコンバット30 柳田
13:30					美尻トレーニング				ポールストレッチ20				
13:45		14:00～14:30					14:00～14:30		14:00～14:30		14:00～14:45		14:00～14:45
14:00		ポールストレッチ30			14:10～14:30		ボディコンバット30 和田		ZUMBA 若松		やさしいヨガ45 柳瀬		ZUMBA 若松
14:15					バランストレーニング								
14:30		14:45～15:15			14:45～15:30		14:45～15:15		14:45～15:15				
14:45		ZUMBA 若松			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		初級エアロ		15:00～15:20		15:00～15:20
15:00											腹筋トレーニング		疲労回復ストレッチ
15:15		15:30～16:15					15:30～16:00		15:30～16:00				
15:30		やさしいヨガ45 柳田			15:40～16:00		ポール筋膜リリース		かんたん ピラティス				
15:45					セルフボディケア						16:00～17:00		
16:00					16:10～16:30						有料スクール キッズダンス		
16:15					トレーニング講座								
16:30													
16:45													
17:00													
17:15													
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													
18:45											19:00～19:45		
19:00		19:10～19:30									ボディコンバット45		
19:15		ポールストレッチ20			19:30～20:15	19:30～20:00	19:30～20:00		19:30～20:00				
19:30		19:45～20:30			骨盤調整ヨガ 和田	体幹フローヨガ 柳田	ZUMBA 若松		肩甲骨 骨盤調整				
19:45		かんたんエアロ 明石 典子									20:00～20:30		
20:00							20:15～21:00		20:15～21:00		美尻トレーニング	〈スケジュール内表記について〉	
20:15					20:30～21:00		ベリーフィットネス LULUA		ボディパンプ45				
20:30	20:45～21:05	20:45～21:15			ボディコンバット30 和田						20:45～21:30		アクティブ系
20:45	HIIT（脂肪燃焼プログラム）	かんたんステップ 明石 典子									ボディデザイン 柏木 志士		
21:00				21:15～21:35	21:15～22:00		21:15～22:00	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		ボディコンバット45 柳田	VR ボディコンバット	ZUMBA 上利 朋子				リラックス系
21:30		ピラティス 柳田		21:45～22:05						21:40～22:00			
21:45				VR ダンスセントラル						VR ダンスセントラル			
22:00													健康増進教室
22:15													
22:30													
22:45													有料レッスン
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。

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