

# タイムスケジュール 2024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	
9:45	10:00~10:30		休館日	10:00~10:30		10:00~10:30		10:00~10:30		10:00~10:30				
10:00	健康増進教室			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)		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				10:45~11:15		10:45~11:15		10:45~11:15		10:45~11:15				10:30~11:15
10:45	リラックソガ 野妻 夏美			健康増進教室	ボール筋膜リリース	健康増進教室 (イス)	コンディショニング ヨガ 和田		健康増進教室	ピラティス 日隈 一行		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
11:00					11:15~11:45		11:30~12:00							11:30~12:00
11:15	11:30~12:15				ピラティス 柳田		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		11:30~12:00	ZUMBA 上利 朋子		11:30~12:00
11:30	たのしいエアロ 若松				12:00~12:45		12:15~12:45		12:15~12:35		12:15~13:00		12:15~13:15	12:15~13:15
11:45					ボディバンプ45 柳田		ボール筋膜リリース		12:45~13:30		12:15~13:00	有料スクール ほぐトレ 柏木 志士		12:15~13:15
12:00					13:00~13:30		13:00~13:30		ZUMBA 若松		13:15~13:45			ボディバンプ60
12:15	12:30~13:15				初級ステップ 柳田		ボディバンプ30 柳瀬				13:45~14:15			13:30~14:00
12:30					13:45~14:15		13:45~14:15		13:45~14:15		美尻トレーニング			ボディコンバット30 柳田
12:45	ボディコンバット45				美尻トレーニング		ボディコンバット30 和田		初級エアロ		14:00~14:45			14:15~15:00
13:00					14:30~15:15		14:30~15:15		14:30~14:50		やさしいヨガ45 柳瀬			ZUMBA 若松
13:15	13:30~14:00				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		15:00~15:20			15:15~16:00
13:30	かんたん ピラティス				15:30~15:50		15:30~16:00		ボールストレッチ30		腹筋トレーニング			ピラティス&ストレッチ 柳田
13:45					トレーニング講座		すっきりヨガ 平松		15:40~16:00					
14:00	14:15~14:45								セルフボディケア		16:00~17:00			
14:15	14:30~15:15											有料スクール キッズダンス		
14:30	ボールストレッチ30													
14:45	15:00~15:30													
15:00	ZUMBA 若松													
15:15	15:45~16:15													
15:30	やさしいヨガ30 柳田													
15:45														
16:00														
16:15														
16:30														
16:45														
17:00														
17:15														
17:30														
17:45														
18:00													18:00~18:30	
18:15													サーキットトレーニング (ジムエリア)	
18:30														
18:45														
19:00	19:10~19:30									19:00~19:45				
19:15	ボールストレッチ20			19:30~20:15		19:30~20:00		19:30~20:00		ボディコンバット45				
19:30	19:45~20:30			骨盤調整ヨガ 和田		体幹フローヨガ 柳田		肩甲骨 骨盤調整 柳瀬		20:00~20:30				
19:45				20:30~21:00		ZUMBA 若松		ボディバンプ45 柳瀬		美尻トレーニング		<スケジュール内表記について>		
20:00	20:10~20:30	かんたんエアロ 明石 典子		ボディコンバット30 和田				20:15~21:00		20:45~21:30				
20:15	セルフボディケア			21:15~21:35	21:15~22:00	21:15~22:00		21:15~22:00		ボディデザイン 柏木 志士			アクティブ系	
20:30	20:45~21:05	20:45~21:15		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 柳田		ZUMBA 上利 朋子					リラックス系	
20:45	HIT (脂肪燃焼プログラム)	かんたんステップ 明石 典子												
21:00														
21:15	21:30~22:00													
21:30	ピラティス 柳田												健康増進教室	
21:45														
22:00														
22:15														
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