

タイムスケジュール 2024年7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)				
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	コンディショニング ヨガ 和田	10:45~11:15					
10:45	11:00~11:30	リラックスヨガ 野妻 夏美			健康増進教室		健康増進教室 (イス)		健康増進教室	ピラティス	11:00~11:45	調整ヨガ 上利 朋子		フルレンジ 柏木 志士
11:00	AGT HIIT				11:15~11:45		11:15~11:45		11:30~12:00		AGT ①			
11:15		11:30~12:00			ピラティス 柳田		11:30~12:00		11:30~12:00			11:30~12:00		11:30~12:00
11:30		ZUMBA 野妻 夏美					かんたん 引き締めトレーニング		11:30~12:00	週替わりレッスン		ZUMBA 上利 朋子		アクティベーション 柏木 志士
11:45					12:00~12:45		12:00~12:45		12:15~12:45			12:15~12:45	12:15~13:15	12:15~13:00
12:00		12:15~12:30							12:15~12:45					
12:15		肩甲骨ストレッチ												
12:30		12:45~13:30												
12:45														
13:00		ボディコンバット45 和田			13:00~13:45	13:00~13:30	13:00~13:30		13:00~13:45			13:00~13:30		
13:15					AGT ①	初級ステップ 柳田	ボディバンプ30 柳瀬		ZUMBA 奥田 佳奈子			ボールストレッチ30		13:15~13:45
13:30		13:45~14:15				13:45~14:15	13:45~14:30							ボディコンバット30
13:45		かんたん ピラティス				美尻トレーニング	ボディコンバット45 和田		14:00~14:20			13:45~14:00		14:00~14:45
14:00									14:00~14:20			腹筋トレーニング		
14:15		14:30~15:00				14:30~15:15	14:30~15:00		14:30~15:00			14:15~14:45		ZUMBA 一筆 順子
14:30		ボールストレッチ30				骨盤調整ヨガ 和田	14:45~15:30		14:30~15:00			やさしいヨガ30 柳瀬		
14:45								14:45~15:30					15:00~15:20	
15:00		15:15~15:45						15:10~15:30					ボールストレッチ20	
15:15		かんたん サークット			15:30~15:50			15:10~15:30						
15:30					トレーニング講座									
15:45														
16:00														
16:15	水曜日 担当者変更 【21:15~22:00 ボディバンプ45】				金曜日 担当者変更 【10:30~11:15 ピラティス】				金曜日 週替わりレッスン内容 11:30~12:00					
16:30														
16:45														
17:00														
17:15	7月3日、10日、17日 担当:柳瀬				7月5日、12日 担当:和田				7月5日、12日 ボディコンバット30 担当:和田					
17:30	※トレーニング講座休講				7月19日 担当:柳田				7月19日 ボディバンプ30 担当:柳田					
17:45					7月26日 担当:日隈IR				7月26日 ボディバンプ30 担当:日隈IR					
18:00														
18:15	7月24日、31日 担当:日隈IR													
18:30														
18:45														
19:00														
19:15														
19:30	19:45~20:30	19:45~20:30			19:30~20:15	19:30~20:00	19:30~20:00		19:30~20:00		19:30~20:00		19:00~19:45	
19:45					骨盤調整ヨガ 和田	AGT HIIT	ボールストレッチ30		ボール筋リリース				ボディコンバット45	
20:00	AGT ①	かんたんエアロ 明石 典子						20:15~20:45	20:15~20:45	20:15~21:00			20:00~20:30	
20:15					20:30~21:00			AGT HIIT	初中級エアロ 上利 朋子				美尻トレーニング	
20:30		20:45~21:15			ボディコンバット30 和田								20:45~21:30	
20:45													<スケジュール内表記について>	
21:00		かんたんステップ 明石 典子			21:15~21:35	21:15~22:00							アクティブ系	
21:15		21:30~21:50			トレーニング講座				21:15~22:00				ナイトルーティーン 柏木 志士	
21:30		ボールストレッチ20			ボディバンプ45								リラックス系	
21:45									ZUMBA 上利 朋子					
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