

# タイムスケジュール 2024年8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		健康増進教室		健康増進教室		健康増進教室					
10:15		10:30~11:15		健康増進教室 (イス)	10:30~11:00	健康増進教室	10:30~11:15	健康増進教室 (イス)	10:30~11:15	健康増進教室 (イス)	10:30~11:15		10:30~11:15		
10:30					10:45~11:15	ピラティス 日隈 一行	10:45~11:15	健康増進教室 (イス)	10:45~11:15	ピラティス 日隈 一行					
10:45	11:00~11:30	リラックスヨガ 奥田 佳奈子		健康増進教室	11:15~12:00	健康増進教室 (イス)	フィットネスフラ45 辻川 登志子	健康増進教室	11:00~11:45	ピラティス 日隈 一行	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								AGT ①						
11:15		11:30~12:15					11:30~12:15		11:30~12:00		11:30~12:00		11:30~12:00	11:30~12:00	
11:30		ZUMBA 奥田 佳奈子			シェイプピクス45 日隈 一行		かんたんエアロ 辻川 登志子		引き締めトレーニング		ZUMBA 上利 朋子			アクティベーション 柏木 志士	
11:45															
12:00					12:15~13:00				12:15~12:45		12:15~12:45		12:15~12:45	12:15~13:15	12:15~13:00
12:15		12:30~13:00			ボディパンプ45 日隈 一行		12:30~13:00		かんたんHIP HOP 奥田 佳奈子		美尻トレーニング	有料スクール KOSOトレ 柏木 志士		週替わりレッスン	
12:30		姿勢改善 ストレッチ					13:00~13:45		ストレッチエクササイズ 田名後 茜		13:00~13:45				
12:45															
13:00		13:15~13:45			13:15~14:00		AGT ①		13:15~14:00		ZUMBA 奥田 佳奈子		ボールストレッチ エクササイズ		13:15~13:45
13:15															
13:30		ボディコンバット30			ボールストレッチ エクササイズ				ボディコンバット45 田名後 茜						週替わりレッスン
13:45		14:00~14:30							14:00~14:20		14:00~14:30				14:00~14:45
14:00		ボールストレッチ30			14:15~14:45				バランストレーニング		14:30~15:00				ZUMBA 一筆 順子
14:15					美尻トレーニング		ボールストレッチ エクササイズ		週替わりレッスン		14:45~15:15				
14:30		14:45~15:30		15:00~15:45				15:15~15:45		引き締めトレーニング				15:00~15:20	
14:45		週替わりレッスン												ボールストレッチ20	
15:00															
15:15															
15:30															
15:45															
16:00	月曜日 週替わりレッスン内容			水曜日 週替わりレッスン内容			金曜日 週替わりレッスン内容			日曜日 週替わりレッスン内容					
16:15	14:45~15:30			15:00~15:45			14:30~15:00			12:15~13:00					
16:30	8月19日、26日 ダンベルチューブ 担当:辻川IR						8月9日30日 歌謡曲ダンス 担当:明石			8月4日25日 よさこいダンス 担当:谷					
16:45	14:45~15:15						8月2日16日23日 ボールストレッチ30 担当:柳瀬			8月11日 やさしいヨガ45 担当:平松					
17:00	8月5日 アニマルフロー&講義 谷						15:15~15:45			8月18日 ボディパンプ45 担当:柳瀬					
17:15							8月9日30日 はじめてエアロ 担当:明石			13:15~13:45					
17:30							8月2日16日23日 やさしいヨガ30 担当:柳瀬			8月4日18日 レストレ🌻 担当:萩本					
17:45										8月11日 ボディパンプ30 担当:柳瀬					
18:00										8月25日 やさしいヨガ30 担当:平松					
18:15															
18:30															
18:45				8月7日、28日 ZUMBA 担当:一筆IR											
19:00				8月21日 やさしいヨガ 担当:柳瀬											
19:15															
19:30	19:45~20:30	19:45~20:30		19:45~20:15		19:30~20:00		19:30~20:00		19:15~19:45					
19:45				体幹トレーニング		やさしいヨガ30		ボール筋膜リリース		ボディパンプ30 柳瀬					
20:00	AGT ①	かんたんエアロ 明石 典子			20:15~20:45	20:15~21:00	20:15~20:45	20:15~21:00		20:00~20:30					
20:15				20:30~21:15	AGT HIIT	フィットネスフラ45 辻川 登志子	AGT HIIT	初中級エアロ 上利 朋子		美尻トレーニング		<スケジュール内表記について>			
20:30		20:45~21:15		ボディコンバット45				21:15~22:00		20:45~21:30			アクティブ系		
20:45		かんたんステップ 明石 典子								ナイトルーティーン 柏木 志士					
21:00				21:30~22:00		ZUMBA 一筆 順子		ZUMBA 上利 朋子					リラックス系		
21:15		21:30~21:50		ボディパンプ30 柳瀬											
21:30		ボールストレッチ20													
21:45															
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