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			10:00~10:30		10:00~10:30		10:00~10:30		10:00~10:30			
10:00	健康増進教室	10 00 11 15		健康増進教室	10.00 11.00	健康増進教室	10.00 11.15	健康増進教室	10.00 11.15	健康増進教室	10.00 11.15		10 00 11 15
10:15		10:30~11:15		(イス) 10:45~11:15	10:30~11:00	10 15 11 15	10:30~11:15	(イス) 10:45~11:15	10:30~11:15	(イス)	10:30~11:15		10:30~11:15
10:45		リラックスヨガ			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		ピラティス	11:00~11:45	調整ヨガ		フルレンジ
11:00	АСТ ШІТ	野妻 夏美		健康増進教室	11:15~11:45		和田	健康増進教室			工机加丁		柏木 志士
11:15		11:30~12:00	ᄮᄴᅟᅟ		ピラティス		11:30~12:00		11:30~12:00	AGT ①	11:30~12:00		11:30~12:00
11:30 11:45		ZUMBA 野妻 夏美	休館日		栁田 12:00~12:45		かんたん 引き締めトレーニング		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
12:00		12:15~12:30					12:15~12:45		12:15~12:45		12:15~12:45	12:15~13:15	
12:15		肩甲骨ストレッチ			ボディパンプ45 柳田		ポール筋膜リリース		かんたんHIP HOP		美尻トレーニング	有料スクール	
12:30		12:45~13:30		10.00.10.15	2			1	奥田 佳奈子			形がスクール KOSOトレ	ボディパンプ45
12:45 13:00		ボディコンバット45		13:00~13:45	13:00~13:30 初級ステップ		13:00〜13:30 ボディパンプ30		13:00~13:45		13:00~13:30	柏木 志士	19.15~19.45
13:15		和田		AGT ①	柳田		柳瀬		ZUMBA		ポールストレッチ30		13:15~13:45
13:30		13:45~14:15			13:45~14:15		13:45~14:30		奥田 佳奈子		13:45~14:00		ボディコンバット30
13:45		かんたん			美尻トレーニング		ボディコンバット45		14:00~14:20		腹筋トレーニング		14:00~14:45
14:00 14:15		ピラティス 14:30~15:00			14:30~15:15		和田		バランストレーニング 14:30~15:00		14:15~14:45 やさしいヨガ30		ZUMBA
14:30		ポールストレッチ30					14:45~15:30		ポールストレッチ30		柳瀬		一筆 順子
14:45					骨盤調整ヨガ 和田		すっきりヨガ						15:00~15:20
15:00		15:15~15:45					平松		15:10~15:30				ポールストレッチ20
15:15 15:30		かんたん サーキット			15:30~15:50				セルフボディケア			15:45~16:15	
15:45		9 491			ドレーニング時圧						16:00~17:00	AGT HIIT	
16:00		र चोट सर		A week								AGI HIII	
16:30	16 16 10 266 (11) 40 / 1/ 1/ 1/ 1/ 1/ 1/ 1/ 1/ 1/ 1/ 1/ 1/ 1			□金曜日 担当者変更 □ 【10:30~11:15 ピラティス】				金曜日 <u>週替わりレッスン内容</u> 11:30~12:00			有料スクール キッズダンス		
16:45 17:00					11.10 =>	, 12 12	11.50	12.00					
	7月3日、10E												
	の			□ 785₽ 12	口 扣出・和	ш	7850	12ロ ギニ	,>,,,,,,,,L20 +	9 业 . 1 n □			
17:30			4:柳瀬	7月5日、12			7月5日		ィコンバット30 扌				
17:40	※トレーニング		台:柳瀬	7月19日	担当:栁	Ш	7月19日	日 ボデ	ィパンプ30 担	旦当:柳田			18:00~18:30
18:00	※トレーニング	講座休講				Ш		日 ボデ	ィパンプ30 担				サーキットトレーニング
18:00	※トレーニング 7月24日、31	講座休講	4:柳瀬 i:日 隈 IR	7月19日	担当:栁	Ш	7月19日	日 ボデ	ィパンプ30 担	旦当:柳田			18:00~18:30 サーキットトレーニング (ジムエリア)
18:00 18:15 18:30 18:45	※トレーニング 7月24日、31	講座休講		7月19日	担当:栁	Ш	7月19日	日 ボデ	ィパンプ30 担	旦当:柳田	19:00~19:45		サーキットトレーニング
18:00 18:15 18:30 18:45 19:00	※トレーニング 7月24日、31	講座休講		7月19日	担当:栁 担当:日	理 Q ir	7月19日7月26日	日がデーターがデーター	ィバンプ30 担 ィパンプ30 担	旦当:柳田			サーキットトレーニング
18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15	※トレーニング 7月24日、31	井 担当		7月19日	担当: 柳 担当: 日	田 隈IR 19:30~20:00	7月19日 7月26日 19:30~20:00	日ボデ	イバンプ30 担 イパンプ30 担 19:30~20:00	旦当:柳田	19:00~19:45 ボディコンバット45		サーキットトレーニング
18:00 18:15 18:30 18:45 19:00	※トレーニング7月24日、3119:45~20:30	日担 当		7月19日	担当: 柳 担当: 日 19:30~20:15 骨盤調整ヨガ	理 Q ir	7月19日7月26日	日ボデ	ィバンプ30 担 ィパンプ30 担	旦当:柳田	ボディコンバット45		サーキットトレーニング
18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00	※トレーニング 7月24日、31 19:45~20:30 AGT ①	帯座休講 日 担当 19:45〜20:30 かんたんエアロ		7月19日	担当: 柳 担当: 日 19:30~20:15 骨盤調整ヨガ 和田	田 隈IR 19:30~20:00 AGT HIIT	7月19日 7月26日 19:30~20:00 ボールストレッチ30 20:15~20:45	日ボデ	イパンプ30 担 イパンプ30 担 19:30~20:00 ボール筋膜リリース	旦当:柳田	ボディコンバット45 20:00~20:30	〈スケジュールは	サーキットトレーニング (ジムエリア)
17:45 18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15	※トレーニング 7月24日、31 19:45~20:30 AGT ①	井座休講 日 担当 19:45〜20:30 かんたんエアロ 明石 典子		7月19日	担当: 柳 担当: 日 19:30~20:15 骨盤調整ヨガ 和田 20:30~21:00	田 隈IR 19:30~20:00 AGT HIIT	7月19日 7月26日 19:30~20:00 ボールストレッチ30 20:15~20:45 ボディバンプ30	日ボデ	イパンプ30 担 イパンプ30 担 19:30~20:00 ボール筋膜リリース	旦当:柳田	ボディコンバット45 20:00~20:30 美尻トレーニング	〈スケジュール⋫	サーキットトレーニング (ジムエリア)
18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00	※トレーニング 7月24日、31 19:45~20:30 AGT ①	世 19:45〜20:30 かんたんエアロ 明石 典子 20:45〜21:15		7月19日	担当: 柳 担当: 日 19:30~20:15 骨盤調整ヨガ 和田	田 隈IR 19:30~20:00 AGT HIIT	7月19日 7月26日 19:30~20:00 ボールストレッチ30 20:15~20:45 ボディバンブ30 柳田	日 ボデー 日 ボデー 20:15~20:45 AGT HIIT	イバンプ30 担 イパンプ30 担 19:30~20:00 ボール筋膜リリース 20:15~21:00	旦当:柳田	ボディコンバット45 20:00~20:30 美尻トレーニング 20:45~21:30	〈スケジュール体	サーキットトレーニング (ジムエリア)
18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15	※トレーニング 7月24日、31 19:45~20:30 AGT ①	井座休講 日 担当 19:45〜20:30 かんたんエアロ 明石 典子		7月19日 7月26日	担当: 柳 担当: 日 19:30~20:15 骨盤調整ヨガ 和田 20:30~21:00 ボディコンバット30 和田	田 隈IR 19:30~20:00 AGT HIIT	7月19日 7月26日 19:30~20:00 ボールストレッチ30 20:15~20:45 ボディバンブ30 柳田 21:00~21:45	日 ボデー 日 ボデー 20:15~20:45 AGT HIIT	イパンプ30 担 イパンプ30 担 19:30~20:00 ボール筋膜リリース 20:15~21:00 初中級エアロ	旦当:柳田	ボディコンバット45 20:00~20:30 美尻トレーニング 20:45~21:30 ナイトルーティーン	〈スケジュールヴ	サーキットトレーニング (ジムエリア)
19:45 18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 20:00 20:15 20:30 20:45 21:00	※トレーニング 7月24日、31 19:45~20:30 AGT ①	神座休講 日 担当 19:45~20:30 かんたんエアロ明石 典子 20:45~21:15 かんたんステップ明石 典子 21:30~21:50		7月19日 7月26日	担当: 柳 担当: 日 19:30~20:15 骨盤調整ヨガ 和田 20:30~21:00 ボディコンバット30 和田 21:15~22:00	田 隈IR 19:30~20:00 AGT HIIT	7月19日 7月26日 19:30~20:00 ボールストレッチ30 20:15~20:45 ボディバンブ30 柳田	日 ボデー 日 ボデー 20:15~20:45 AGT HIIT	イバンプ30 担 イバンプ30 担 19:30~20:00 ボール筋膜リリース 20:15~21:00 初中級エアロ 上利 朋子 21:15~22:00	旦当:柳田	ボディコンバット45 20:00~20:30 美尻トレーニング 20:45~21:30	〈スケジュールゆ	サーキットトレーニング (ジムエリア) 引表記について〉 アクティブ系
18:45 18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 20:45 20:30 20:45 21:00 21:15	※トレーニング 7月24日、31 19:45~20:30 AGT ①	神座休講 日 担当 19:45~20:30 かんたんエアロ明石 典子 20:45~21:15 かんたんステップ明石 典子		7月19日 7月26日 21:15~21:35	担当: 柳 担当: 日 19:30~20:15 骨盤調整ヨガ 和田 20:30~21:00 ボディコンバット30 和田	田 隈IR 19:30~20:00 AGT HIIT	7月19日 7月26日 19:30~20:00 ボールストレッチ30 20:15~20:45 ボディバンブ30 柳田 21:00~21:45 ボディコンバット45	日 ボデー 日 ボデー 20:15~20:45 AGT HIIT	イバンプ30 担 イバンプ30 担 19:30~20:00 ボール筋膜リリース 20:15~21:00 初中級エアロ 上利 朋子	旦当:柳田	ボディコンバット45 20:00~20:30 美尻トレーニング 20:45~21:30 ナイトルーティーン	〈スケジュールヴ	サーキットトレーニング (ジムエリア)
19:45 18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 20:00 20:15 20:30 20:45 21:00	※トレーニング 7月24日、31 19:45~20:30 AGT ①	神座休講 日 担当 19:45~20:30 かんたんエアロ明石 典子 20:45~21:15 かんたんステップ明石 典子 21:30~21:50		7月19日 7月26日 21:15~21:35	担当: 柳 担当: 日 19:30~20:15 骨盤調整ヨガ 和田 20:30~21:00 ボディコンバット30 和田 21:15~22:00	田 隈IR 19:30~20:00 AGT HIIT	7月19日 7月26日 19:30~20:00 ボールストレッチ30 20:15~20:45 ボディバンブ30 柳田 21:00~21:45 ボディコンバット45	日 ボデー 日 ボデー 20:15~20:45 AGT HIIT	イバンプ30 担 イバンプ30 担 19:30~20:00 ボール筋膜リリース 20:15~21:00 初中級エアロ 上利 朋子 21:15~22:00	旦当:柳田	ボディコンパット45 20:00~20:30 美尻トレーニング 20:45~21:30 ナイトルーティーン	〈スケジュールヴ	サーキットトレーニング (ジムエリア) 引表記について〉 アクティブ系 リラックス系
18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 20:45 20:30 20:45 21:30 21:45 22:00 22:15	※トレーニング 7月24日、31 19:45~20:30 AGT ①	神座休講 日 担当 19:45~20:30 かんたんエアロ明石 典子 20:45~21:15 かんたんステップ明石 典子 21:30~21:50		7月19日 7月26日 21:15~21:35	担当: 柳 担当: 日 19:30~20:15 骨盤調整ヨガ 和田 20:30~21:00 ボディコンバット30 和田 21:15~22:00	田 隈IR 19:30~20:00 AGT HIIT	7月19日 7月26日 19:30~20:00 ボールストレッチ30 20:15~20:45 ボディバンブ30 柳田 21:00~21:45 ボディコンバット45	日 ボデー 日 ボデー 20:15~20:45 AGT HIIT	イバンプ30 担 イバンプ30 担 19:30~20:00 ボール筋膜リリース 20:15~21:00 初中級エアロ 上利 朋子 21:15~22:00	旦当:柳田	ボディコンパット45 20:00~20:30 美尻トレーニング 20:45~21:30 ナイトルーティーン	〈スケジュールヴ	サーキットトレーニング (ジムエリア) 引表記について〉 アクティブ系
18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 20:15 20:30 20:45 21:30 21:45 22:00	※トレーニング 7月24日、31 19:45〜20:30 AGT ①	神座休講 日 担当 19:45~20:30 かんたんエアロ明石 典子 20:45~21:15 かんたんステップ明石 典子 21:30~21:50		7月19日 7月26日 21:15~21:35	担当: 柳 担当: 日 19:30~20:15 骨盤調整ヨガ 和田 20:30~21:00 ボディコンバット30 和田 21:15~22:00	田 隈IR 19:30~20:00 AGT HIIT	7月19日 7月26日 19:30~20:00 ボールストレッチ30 20:15~20:45 ボディバンブ30 柳田 21:00~21:45 ボディコンバット45	日 ボデー 日 ボデー 20:15~20:45 AGT HIIT	イバンプ30 担 イバンプ30 担 19:30~20:00 ボール筋膜リリース 20:15~21:00 初中級エアロ 上利 朋子 21:15~22:00	旦当:柳田	ボディコンパット45 20:00~20:30 美尻トレーニング 20:45~21:30 ナイトルーティーン	〈スケジュールヴ	サーキットトレーニング (ジムエリア) 引表記について〉 アクティブ系 リラックス系

[※]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。