

# タイムスケジュール 2024年9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				10:45~11:15	ピラティス 日隈 一行	健康増進教室 (イス)	フィットネスフラ45 辻川 登志子		10:45~11:15	ピラティス 日隈 一行				フルレンジ 柏木 志士
10:45	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		11:00~11:45	調整ヨガ 上利 朋子		
11:00											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					シェイプピクス45 日隈 一行							ZUMBA 上利 朋子		アクティベーション 柏木 志士
11:45	ZUMBA 奥田 佳奈子						かんたんエアロ 辻川 登志子			ボール筋リリース				
12:00														
12:15	12:30~13:00				12:15~13:00				12:15~12:45			12:15~12:45	12:15~13:15	12:15~13:00
12:30	肩甲骨ストレッチ				ボディバンプ45 日隈 一行				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	ボディバンプ45 星崎 泰輝
12:45							13:00~13:45		ストレッチエクササイズ 田名後 茜			13:00~13:45		
13:00	13:15~13:45				13:15~14:00		AGT ①		13:00~13:45					13:15~13:45
13:15	美尻トレーニング													
13:30					ボールストレッチ エクササイズ				ZUMBA 奥田 佳奈子					ボールストレッチ エクササイズ
13:45	14:00~14:45													
14:00									14:00~14:20					
14:15	ボールストレッチ エクササイズ				14:15~14:45				バランストレーニング					
14:30					美尻トレーニング				14:30~15:15					
14:45	15:00~15:30				15:00~15:30									
15:00								ボールストレッチ エクササイズ						
15:15	ボディコンバット30			やさしいヨガ										
15:30														
15:45	9月09日(月)ボディコンバット30(谷) ↓											15:45~16:15		
16:00	↓													
16:15	↓													
16:30	↓													
16:45	↓													
17:00	9月30日(月)リラックスヨガ、ZUMBA													
17:15	↓													
17:30	↓													
17:45	↓													
18:00	↓													
18:15	↓													
18:30	↓													
18:45	↓													
19:00	↓													
19:15	↓													
19:30	19:45~20:30	19:45~20:30						19:30~20:00		19:30~20:00		19:00~19:30		
19:45				19:45~20:15				ボディバンプ30 柳瀬		体幹トレーニング		19:45~20:30		
20:00	AGT ①	かんたんエアロ 明石 典子		レストレ30										
20:15														
20:30	20:45~21:05	20:45~21:15		20:30~21:00	AGTエクササイズ			フィットネスフラ45 辻川 登志子	AGTエクササイズ	初中級エアロ 上利 朋子		ボディコンバット45 1.3.5週目:Nobu 2.4週目:星崎 泰輝	<スケジュール内表記について>	
20:45	HIIT	かんたんステップ 明石 典子		ボディバンプ30 柳瀬								20:45~21:30	アクティブ系	
21:00				21:15~22:00				21:15~22:00		21:15~22:00				
21:15		21:30~21:50												
21:30		ボールストレッチ20		ボディコンバット45 Nobu				ZUMBA 一筆 順子		ZUMBA 上利 朋子			リラックス系	
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。