

タイムスケジュール 2024年10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									
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	10:30~11:15
10:30		リラクソヨガ			ピラティス		10:45~11:15		10:45~11:15		ピラティス		調整ヨガ	
10:45		奥田 佳奈子			日限 一行		健康増進教室		健康増進教室		日限 一行		上利 朋子	
11:00					健康増進教室		フィットネスフラ45		健康増進教室		11:00~11:45			
11:15		11:30~12:15			11:15~12:00		辻川 登志子		健康増進教室		AGT ①		フルレンジ	
11:30							11:30~12:15						11:30~12:00	11:30~12:00
11:45		ZUMBA											ZUMBA	
12:00		奥田 佳奈子					かんたんエアロ						上利 朋子	アクティベーション
12:15							辻川 登志子							柏木 志士
12:30		12:30~13:00												
12:45		肩甲骨ストレッチ												
13:00														
13:15		13:15~13:45												
13:30		美尻トレーニング												
13:45														
14:00		14:00~14:45												
14:15														
14:30		ボールストレッチ												
14:45		エクササイズ												
15:00		15:00~15:30												
15:15		ボディコンバット30												
15:30														
15:45														
16:00														
16:15														
16:30														
16:45														
17:00														
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												
19:45														
20:00	AGT ①	かんたんエアロ												
20:15		明石 典子												
20:30	20:45~21:05	20:45~21:15												
20:45	HIIT	かんたんステップ												
21:00		明石 典子												
21:15		21:30~21:50												
21:30		ボールストレッチ20												
21:45														
22:00														
22:15														
22:30														
22:45														
23:00														
													健康増進教室	
													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。