

# 2021年6月～スタジオ・ジム タイムテーブル ※変更になる場合がございます。予めご了承ください。

	月			火				水					
	レッスンコース会員	フロア	ジム	第5(1F和室)	レッスンコース会員	フロア	ジム	こ	第5(1F和室)	レッスンコース会員	フロア	ジム	第5(1F和室)
9:00													
9:15													
9:30		朝の目覚めストレッチ 9:10-9:50 坂本							朝の目覚め ストレッチ 9:30-10:00 坂本		ひきしめ 9:10-9:40 河井		
9:45													
10:00		ひきしめ 10:00-10:30 西尾									ステップ 9:50-10:20 茅原		
10:15													
10:30													
10:45		シンプルエアロ 10:40-11:10 池田	10:30-11:30 デイサービス						簡単ピラティス 10:30-11:00 田中		リラックスストレッチ 10:30-11:10 西尾	10:30-11:30 デイサービス	
11:00											ひきしめ 11:20-11:50 茅原		
11:15		骨盤底筋エクササイズ 11:20-12:00 西尾											
11:30													
11:45													
12:00													
12:15													
12:30													
12:45													
13:00		サーキット 13:00-13:30 池田											
13:15													
13:30													
13:45		ポールほぐし 13:40-14:10 黒瀬											
14:00													
14:15													
14:30		ステップ 14:20-14:50 坂本											
14:45		スタイルアップ ストレッチ 15:00-15:40 田中	14:30-15:30 デイサービス										
15:00													
15:15													
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		ひきしめ 19:40-20:10 黒瀬											
20:00													
20:15													
20:30		ZUMBA 20:20-20:50 内藤											
20:45													
21:00													

トレーニングマシン  
フリー利用枠

ご利用いただけません

別料金での利用になります  
(※受講資格有)

リラックス/緩める

ほぐす/整える

ストレス解消/体力アップ

ヨガ

ひきしめる/鍛える

燃やす/ダイエット

心臓リハビリテーション講座  
16:00-17:00  
竹井

いきいき  
(併用)

ロコモ対策講  
座14:00-  
15:00  
竹井

世話にならな  
マシ  
ン講座  
13:00-14:15  
黒瀬

