

2021年10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。

レッスンコース会員	月			レッスンコース会員	火			レッスンコース会員	水		
	スタジオ	トレーニングルーム	103		スタジオ	トレーニングルーム	103		スタジオ	トレーニングルーム	103
9:00				9:00				9:00			
9:15	リラックスストレッチ (40)			9:15	セルフボディケア (50)			9:15	ひきしめ (30)		
9:30	9:10-9:50 西尾			9:30	9:10-10:00 坂本			9:30	9:10-9:40 河井		
9:45	ひきしめ (30)			9:45	かんたんピラティス (45)			9:45			
10:00	10:00-10:30 坂本			10:00	10:10-10:55 田中			10:00	ステップ (30)		
10:15				10:15				10:15	9:50-10:20 茅原		
10:30	シンプルエアロ (30)			10:30				10:30	ボールほぐし (30)		
10:45	10:40-11:10 池田			10:45				10:45	10:30-11:00 田中		
11:00	姿勢改善 (40)	10:50-11:30 デイサービス		11:00	リラックスストレッチ (40)	10:50-11:30 デイサービス		11:00		10:50-11:30 デイサービス	
11:15	11:20-12:00 田中			11:15	11:05-11:45 茅原			11:15	スタイルアップストレッチ (40)		
11:30				11:30				11:30	11:10-11:50 河井		
11:45				11:45				11:45			
12:00				12:00				12:00			
12:15				12:15				12:15			
12:30				12:30				12:30			
12:45				12:45				12:45			
13:00				13:00	スタイルアップストレッチ (40)			13:00			
13:15				13:15	13:00-13:40 黒瀬			13:15	ZUMBA (40)		
13:30	サーキット (30)	いきいき健康教室 (60) 13:00-14:00 西尾		13:30	13:50-14:20 西尾	いきいき健康教室 (60) 13:00-14:00 坂本		13:30	13:10-13:50 内藤	世話にならぬマシン講座 13:00-14:15 黒瀬	
13:45	13:30-14:00 池田	いきいき(併用)		13:45		いきいき(併用)		13:45	ひきしめ (30)		
14:00	ステップ (30)			14:00				14:00	14:00-14:30 田中		
14:15	14:10-14:40 坂本			14:15				14:15	リラックスストレッチ (40)		
14:30				14:30	ロコモ対策			14:30	14:40-15:20 池田	14:50-15:20 デイサービス	
14:45	スタイルアップストレッチ (40)	14:50-15:20 デイサービス		14:45	14:30-15:10 竹井	14:50-15:20 デイサービス		14:45			
15:00	14:50-15:30 黒瀬			15:00	ボールほぐし (30)			15:00			
15:15				15:15	15:20-15:50 西尾			15:15			
15:30				15:30				15:30			
15:45				15:45				15:45			
16:00				16:00				16:00			
16:15				16:15				16:15			
16:30				16:30				16:30			
16:45				16:45				16:45			
17:00				17:00				17:00			
17:15				17:15				17:15			
17:30				17:30				17:30			
17:45				17:45				17:45			
18:00				18:00				18:00			
18:15				18:15				18:15			
18:30				18:30				18:30			
18:45	トレーニング&ストレッチ (45)			18:45	セルフボディケア (50)			18:45	HIIT (20)		
19:00	18:50-19:35 黒瀬			19:00	18:40-19:30 黒瀬			19:00	18:40-19:00 竹井		
19:15				19:15				19:15	エアロ (シェイプ) (30)		
19:30				19:30				19:30	19:10-19:40 竹井		
19:45	ZUMBA (40)			19:45	エアロ (エンジョイ) (30)			19:45	セルフボディケア (50)		
20:00	19:45-20:25 内藤			20:00	19:40-20:10 竹井			20:00	19:50-20:40 池田		
20:15				20:15	おなかまわりをひきしめよう (30)			20:15			
20:30				20:30	20:20-20:50 竹井			20:30			
20:45				20:45				20:45			
21:00				21:00				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/体カアップ

ヨガ

ひきしめる/鍛える

燃やす/ダイエット

2021年10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。

		木		金		土		日	
レッスンコース会員	スタジオ	トレーニングルーム	レッスンコース会員	スタジオ/体育館	トレーニングルーム	103	レッスンコース会員	スタジオ	トレーニングルーム
9:00			9:00				9:00		
9:15	朝の目覚めストレッチ (30)		9:15	姿勢改善 (40)			9:15	朝の目覚めストレッチ (30)	
9:30	9:10-9:40 坂本		9:30	9:10-9:50 西尾			9:30	9:20-9:50 河井	
9:45	サーキット (30)		9:45				9:45		
10:00	9:50-10:20 西尾		10:00	ポールほぐし (30)			10:00		
10:15			10:15	10:00-10:30坂本			10:15		
10:30	ダンスエクササイズ (40)		10:30				10:30		
10:45	10:30-11:10 坂本	10:50-11:30 デイサービス	10:45	ひきしめ (30)		10:50-11:30 デイサービス	10:45	ボディシェイプ (45)	
11:00	骨盤底筋エクササイズ (40)		11:00	10:40-11:10 池田			11:00	10:00-10:45 竹井	
11:15	11:20-12:00 茅原		11:15	ボクササイズ (1.3.5週) (40) 11:20-12:00 Miho			11:15	11:00-11:30 河井	
11:30			11:30	ベアフット (2.4週) (50) 11:20-12:10 片山			11:30		
11:45			11:45				11:45	1.3.5週 腰痛予防改善 2.4週 肩こり解消	
12:00			12:00				12:00	腰痛予防改善・肩こり解消 (30) 12:30-13:00 竹井	
12:15			12:15				12:15		
12:30			12:30				12:30		
12:45			12:45				12:45		
13:00			13:00				13:00		
13:15	かんたんピラティス (45)		13:15	ひきしめ (30)			13:15		
13:30	13:15-14:00 田中		13:30	13:10-13:40 田中			13:30		
13:45			13:45	ダンスエクササイズ (40)			13:45		
14:00			14:00	13:50-14:30 坂本			14:00		
14:15	コンビネーションエアロ (30) 14:10-14:40 茅原		14:15				14:15		
14:30			14:30				14:30		
14:45	骨盤底筋エクササイズ (40)	14:50-15:20 デイサービス	14:45	リラックスストレッチ (40)			14:45		
15:00	14:50-15:30 西尾		15:00	14:40-15:20 西尾			15:00		
15:15			15:15				15:15		
15:30			15:30				15:30		
15:45			15:45				15:45		
16:00			16:00				16:00		
16:15			16:15				16:15		
16:30			16:30				16:30		
16:45			16:45				16:45		
17:00			17:00				17:00		
17:15			17:15				17:15		
17:30			17:30				17:30		
17:45			17:45				17:45		
18:00			18:00				18:00		
18:15			18:15				18:15		
18:30			18:30				18:30		
18:45			18:45				18:45		
19:00	パワーヨガ (60)	1.3.5週 コンビネーション エアロ	19:00	SALSATION® (45)			19:00		
19:15	18:40-19:40 asami	2.4週 ステップ	19:15	【体育館】18:45-19:30 CHIKAKO			19:15		
19:30			19:30				19:30		
19:45			19:45				19:45		
20:00			20:00	ボクササイズ (40)			20:00		
20:15	コンビネーションエアロ・ステップ (30) 19:50-20:20 池田		20:15	【体育館】19:45-20:25 Miho			20:15		
20:30			20:30				20:30		
20:45	クールダウンストレッチ (20) 20:30-20:50河井		20:45				20:45		
21:00			21:00				21:00		

世話にならんと
マシン講座
13:00-14:15
竹井

心臓リハビリテー
ション講座(併用)
16:00-17:00
竹井

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