2022.10～　はぁもにぃ倉敷FITNESS　レッスンスケジュール

レッスンコース会員	月		火		水		木		金		レッスンコース会員	土		日	
	スタジオ	トレーニングルーム	体育館(2F)	トレーニングルーム	スタジオ	トレーニングルーム	スタジオ	トレーニングルーム	スタジオ	トレーニングルーム		スタジオ	トレーニングルーム	スタジオ/体育館	トレーニングルーム
デイタイム9：00～15：30 デイタイムライト朝 9：00～13：00	リラックスストレッチ（40） 9：10－9：50　坂本		セルフボディケア（50） 9：10-10：00　坂本		姿勢改善（40） 9：10-9：50　茅原		トレーニング＆ストレッチ（50） 9：10-10：00　西尾		リラックスストレッチ（40） 9：10-9：50　西尾	パーソナルトレーニング	デイタイム・オフタイム・フルタイム・ホリデイ デイタイムライト朝 9：00～13：00	ひきしめ（30） 9：10-9：40　河井		姿勢改善（40）【体育館】 9：20-10：00　河井	
	ひきしめ（30） 10：00－10：30　西尾		ひきしめ（30） 10：10-10：40　坂本		ステップ（30） 10：00-10：30　池田		ダンスエクササイズ（40） 10：10-10：50　坂本		ポールほぐし（30） 10：00-10：30　坂本			かんたんエアロ（30） 9：50-10：20　竹井／坂本		ボディシェイプ（45） 【体育館】10：15-11：00 池田/専任トレーナー	
	エアロビクス（30） 10：40-11：10　田中	10:50-11:30 デイサービス	リズムウォーキング（20） 10：50-11：10　茅原	10:50-11:30 デイサービス	かんたんピラティス（40） 10：40-11：20　田中	10:50-11:30 デイサービス	セルフボディケア（50） 11：00-11：50　茅原	10:50-11:30 デイサービス	ひきしめ（30） 10：40-11：10　池田	10:50-11:30 デイサービス		リラックスストレッチ（40） 10：30-11：10　河井			
	ポールほぐし（30） 11：20-11：50　坂本		リラックスストレッチ（40） 11：20-12：00　茅原		ポールほぐし（30） 11：30-12：00　池田				ボクササイズ（40） 11：20-12：00 MIHO					ハタヨガ（60） 【体育館】 11：15-12：15　米田	
												ロコモ対策トレーニング（40） 12：20-13：00 竹井 ひきしめ（30） 12：30-13：00 坂本			
デイタイムライト昼 13：00～17：00	サーキット（20） 13：30-13：50　坂本		ポイントストレッチ（30） 13：30-14：00　田中	併用講座あり	ZUMBA（40） 13：30-14：10　内藤	併用講座あり	かんたんピラティス（40） 13：30-14：10　田中		ひきしめ（30） 13：30-14：00　田中	併用講座あり	デイタイムライト昼 13：00～17：00	SALSATION®（45） 13：15-14：00 CHIKAKO		サーキット（20） 13：50-14：10　河井	
オフタイム14：30～20：45	姿勢改善（40） 14：00-14：40　池田		かんたんエアロ（30） 14：10-14：40　西尾		サーキット（20） 14：20-14：40　田中		エアロビクス（30） 14：20-14：50 茅原		ダンスエクササイズ（40） 14：10-14：50　坂本			オリジナルヨガ（60） 14：10-15：10 asami		セルフボディケア（50） 14：20-15：10 池田/専任トレーナー	
	ステップ（30） 14：50-15：20　西尾	14：50-15：20 デイサービス	ロコモ対策トレーニング（40） 14：50-15：30　竹井	14：50-15：20 デイサービス	リラックスストレッチ（40） 14：50-15：30　池田	14：50-15：20 デイサービス	骨盤底筋エクササイズ（30） 15：00-15：30西尾	14：50-15：20 デイサービス	ポールほぐし（30） 15：00-15：30　竹井	14：50-15：20 デイサービス			パーソナルトレーニング		
オフタイムライト 16：30～20：45	ポイントストレッチ（30） 18：50-19：20　池田		ポールほぐし（30） 18：50-19：20　田中		HIIT（20） 18：50-19：10　竹井		パワーヨガ（50） 18：40-19：30 asami		SALSATION®（45） 19：05-19：50 CHIKAKO デトックスフローヨガ（50） 19：00-19：50 麻実						
	ひきしめ（30） 19：30－20：00　竹井		かんたんエアロ（30） 19：30－20：00　竹井		エアロビクス（30） 19：20-19：50　竹井		ZUMBA(40) 19:40-20:20 内藤								
	ステップ（30） 20：10-20：40　池田		おなかまわりをひきしめよう（30） 20：10-20：40　竹井		リラックスストレッチ（40） 20：00-20：40　河井				ボクササイズ（40） 20：00-20：40 MIHO						

時間　　金　　9：00～10：45
土（1・3）　15：00～17：00
木　※ご相談ください！

1枠30分　会員　2000円
非会員　2500円

ジムエリアにてパーソナルトレーニングを行います。

【予約制】１F受付にてご予約賜ります。
担当：竹井

トレーニングマシンフリー利用枠	★シューズ
リラックス／緩める	★マット
ほぐす／整える	★マット
ストレス解消／体力アップ	★シューズ
ヨガ	★マット
ひきしめる／鍛える	★マット
燃やす／ダイエット	★シューズ・マット (ボクササイズ、HIITはマット不使用)
ご利用いただけません	
併用で講座を行っています	