

2023.1～ はあもにい倉敷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		土		日																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
				スタジオ	トレーニング グループ	体育館(2F)	トレーニング グループ	スタジオ	トレーニング グループ	スタジオ	トレーニング グループ	スタジオ	トレーニング グループ	会員	スタジオ	トレーニング グループ	スタジオ/体育館		トレーニング グループ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
デイ タイム 9 : 0 0 ~ 1 5 : 3 0	9 : 0 0 ~ 1 3 : 0 0 デ イ タ イ ム ラ イ ト 朝	デ イ タ イ ム ラ イ ト 朝	1 3 : 0 0 ~ 1 7 : 0 0 デ イ タ イ ム ラ イ ト 昼	リラックスストレッチ (40) 9 : 10-9 : 50 坂本 ひきしめ (30) 10 : 00-10 : 30 西尾	10:50-11:30 デ イ サ ー ビ ス	セルフボディケア (50) 9 : 10-10 : 00 坂本 ひきしめ (30) 10 : 10-10 : 40 坂本	10:50-11:30 デ イ サ ー ビ ス	姿勢改善 (40) 9 : 10-9 : 50 茅原 ステップ (30) 10 : 00-10 : 30 池田	10:50-11:30 デ イ サ ー ビ ス	トレーニング&ストレッチ (50) 9 : 10-10 : 00 西尾 ダンスエクササイズ (40) 10 : 10-10 : 50 坂本	10:50-11:30 デ イ サ ー ビ ス	リラックスストレッチ (40) 9 : 10-9 : 50 西尾 ポールほぐし (30) 10 : 00-10 : 30 坂本	パーソナル トレ ー ニ ン グ	9 : 0 0 ~ 1 3 : 0 0 デ イ タ イ ム ラ イ ト 朝	ひきしめ (30) 9 : 20-9 : 50 河井 かんたんエアロ/ステップ (30) 10 : 00-10 : 30 竹井/坂本	10:50-11:30 デ イ サ ー ビ ス	姿勢改善 (40) 【体育館】 9 : 20-10 : 00 河井 ボディシェイプ (45) 【体育館】 10 : 15-11 : 00 池田/専任トレーナー	10:50-11:30 デ イ サ ー ビ ス	トレーニングマシン フリー利用枠 ★シューズ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
				エアロビクス (30) 10 : 40-11 : 10 田中 ポールほぐし (30) 11 : 20-11 : 50 坂本		リズムウォーキング (20) 10 : 50-11 : 10 茅原 リラックスストレッチ (40) 11 : 20-12 : 00 茅原		かんたんピラティス (40) 10 : 40-11 : 20 田中 ポールほぐし (30) 11 : 30-12 : 00 池田		セルフボディケア (50) 11 : 00-11 : 50 茅原		ひきしめ (30) 10 : 40-11 : 10 池田 ボクササイズ (40) 11 : 20-12 : 00 MIHO			セルフトレーニング (50) 10 : 40-11 : 30 河井		ハタヨガ (60) 【体育館】 11 : 15-12 : 15 米田		リラックス/ 緩める ★マット																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
				サーキット (20) 13 : 30-13 : 50 坂本 姿勢改善 (40) 14 : 00-14 : 40 池田		ポイントストレッチ (30) 13 : 30-14 : 00 田中 かんたんエアロ (30) 14 : 10-14 : 40 西尾		併用 講座 あり		ZUMBA (40) 13 : 30-14 : 10 内藤 サーキット (20) 14 : 20-14 : 40 田中		併用 講座 あり			かんたんピラティス (40) 13 : 30-14 : 10 田中 エアロビクス (30) 14 : 20-14 : 50 茅原		ひきしめ (30) 13 : 30-14 : 00 田中 ダンスエクササイズ (40) 14 : 10-14 : 50 坂本		SALSATION® (45) 13 : 15-14 : 00 CHIKAKO	ヒップアップ (20) 13 : 50-14 : 10 河井	ストレス解消 / 体力アップ ★シューズ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
				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		骨盤底筋エクササイズ (30) 15 : 00-15 : 30西尾	ポールほぐし (30) 15 : 00-15 : 30 竹井	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	ヨガ ★マット																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
				オ フ タ イ ム 1 4 : 3 0 ~ 2 0 : 4 5		1 6 : 3 0 ~ 2 0 : 4 5 オ フ タ イ ム ラ イ ト		1 6 : 3 0 ~ 2 0 : 4 5 オ フ タ イ ム ラ イ ト		1 6 : 3 0 ~ 2 0 : 4 5 オ フ タ イ ム ラ イ ト		ポイントストレッチ (30) 18 : 50-19 : 20 池田			14 : 50-15 : 20 デ イ サ ー ビ ス		ボールほぐし (30) 18 : 50-19 : 20 田中		14 : 50-15 : 20 デ イ サ ー ビ ス	ポイントストレッチ (30) 18 : 50-19 : 20 河井	14 : 50-15 : 20 デ イ サ ー ビ ス	リフレッシュ&リラッ クスヨガ (50) 18 : 40-19 : 30 asami	14 : 50-15 : 20 デ イ サ ー ビ ス	SALSATION® (45) 19 : 05-19 : 50 CHIKAKO	パーソナル トレ ー ニ ン グ	1 7 : 0 0 ~ 2 0 : 4 5 デ イ タ イ ム ラ イ ト 夜	デトックス フローヨガ (45) 19 : 05-19 : 50 麻実	14 : 50-15 : 20 デ イ サ ー ビ ス	ボクササイズ (40) 20 : 00-20 : 40 MIHO	14 : 50-15 : 20 デ イ サ ー ビ ス	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	ひきしめる / 鍛える ★マット																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
												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			ヒップアップ (20) 19 : 30-19 : 50 河井		ZUMBA(40) 19:40-20:20 内藤		ボクササイズ (40) 20 : 00-20 : 40 MIHO																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										