

2023.4～ 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		レッスンコース 会員	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		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 9:00~15:30 13:00~15:00 17:00~19:00 19:30~20:00 20:10~20:40 20:10~20:40	デイタイム 9:00~15:30 13:00~15:00 17:00~19:00 19:30~20:00 20:10~20:40 20:10~20:40	デイタイム 9:00~15:30 13:00~15:00 17:00~19:00 19:30~20:00 20:10~20:40 20:10~20:40	リラックスストレッチ (40) 9:10-9:50 坂本	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	10:50-11:30 デイサービス	姿勢改善 (40) 9:10-9:50 茅原	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	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	10:50-11:30 デイサービス	スタジオ	10:50-11:30 トレーニンググループ	スタジオ/体育館	10:50-11:30 トレーニンググループ
			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		リラックスストレッチ (40) 10:00-10:30 坂本		姿勢改善 (40) 【体育館】 9:20-10:00 河井			
			エアロビクス (30) 10:40-11:10 田中		リズムウォーキング (20) 10:50-11:10 茅原		かんたんピラティス (40) 10:40-11:20 田中		セルフボディケア (50) 11:00-11:50 茅原		ボールほぐし (30) 11:20-11:50 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			
			ボールほぐし (30) 11:20-11:50 坂本		リラックスストレッチ (40) 11:20-12:00 茅原		ボールほぐし (30) 11:30-12:00 池田				ボクササイズ (40) 11:20-12:00 MIHO		セルフボディケア (50) 10:40-11:30 河井			
			サーキット (20) 13:30-13:50 坂本		骨盤・股関節ストレッチ/ 足首・足指ストレッチ (30) 13:30-14:00 田中		ZUMBA (40) 13:30-14:10 内藤		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		ハタヨガ (60) 【体育館】11:15-12:15 米田			
			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		SALSATION® (45) 13:15-14:00 CHIKAKO			
			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		骨盤底筋エクササイズ (30) 15:00-15:30 西尾		オリジナルヨガ (60) 14:10-15:10 asami			
			骨盤・股関節ストレッチ/ 肩甲骨周辺ストレッチ (30) 18:50-19:20 池田		ボールほぐし (30) 18:50-19:20 田中		美背中ストレッチ (30) 18:50-19:20 河井		リフレッシュ&リラック クスヨガ (50) 18:40-19:30 asami		SALSATION® (45) 19:05-19:50 CHIKAKO		オリジナルヨガ (60) 14:20-15:10 池田/専任トレーナー			
			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		デトックス フローヨガ (45) 19:05-19:50 麻実		ヨガ			
			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		エアロビクス (30) 20:00-20:30 竹井				ボクササイズ (40) 20:00-20:40 MIHO		ひきしめる /鍛える			
													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											
					併用で講座を行っています											

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