

2023.7～ 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	デ イ タ イ ム ラ イ ト 朝	9 : 0 0 ~ 1 3 : 0 0	デ イ タ イ ム ラ イ ト 朝	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 田中		リラックスストレッチ (40) 9:10-9:50 西尾		ホ リ デ イ ・ デ イ タ イ ム ・ オ フ タ イ ム	9 : 0 0 ~ 1 3 : 0 0	ひきしめ (30) 9:20-9:50 河井		姿勢改善 (40)【体育館】 9:20-10:00 河井	トレーニング マシン フリー利用枠												
				ひきしめ (30) 10:00-10:30 西尾		ひきしめ (30) 10:10-10:40 西尾		ステップ (30) 10:00-10:30 竹井		かんたんエアロ (30) 10:10-10:40 西尾		ボールほぐし (30) 10:00-10:30 坂本				かんたんエアロ/ステップ (30) 10:00-10:30 竹井		ボディシェイプ (45) 【体育館】10:15-11:00 池田/専任トレーナー													
				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) 10:50-11:30 茅原		ひきしめ (30) 10:40-11:10 池田				セルフトリートメント (50) 10:40-11:30 河井															
				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 茅原				ボクササイズ (40) 11:20-12:00 MIHO																			
				サーキット (20) 13:30-13:50 西尾		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		併 用 講 座 あ り		ZUMBA (40) 13:30-14:10 内藤		かんたんピラティス (40) 13:30-14:10 田中				エアロビクス(30) 13:30-14:00 田中		併 用 講 座 あ り		SALSATION® (60) 13:00-14:00 CHIKAKO	おなかまわりをひきしめよう (30) 13:40-14:10 河井	ストレス解消 ／体力アップ									
				姿勢改善 (40) 14:00-14:40 坂本						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				リラックスストレッチ (40)				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	★シューズ									
				ステップ (30) 14:50-15:20 池田		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			★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)													
																		ご利用いた だけません													
																		併用で講座を 行っています													