

2023.10～ 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	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	9 : 00 ～ 13 : 00 デ イ タ イ ム ラ イ ト 朝	デ イ タ イ ム ラ イ ト 朝		リラックスストレッチ (40) 9:10-9:50 田中		セルフボディケア (50) 9:10-10:00 池田		姿勢改善 (40) 9:10-9:50 竹井		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 : 00 ～ 13 : 00 デ イ タ イ ム ラ イ ト 朝			トレーニング マシン フリー利用枠 ★シューズ																									
				ひきしめ (30) 10:00-10:30 西尾		ひきしめ (30) 10:10-10:40 池田		ステップ (30) 10:00-10:30 茅原		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 西尾																															
				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) 10:50-11:40 茅原		ひきしめ (30) 10:40-11:10 竹井																															
				ボールほぐし (30) 11:20-11:50 西尾		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																															
	13 : 00 ～ 15 : 30 デ イ タ イ ム ラ イ ト 昼	デ イ タ イ ム ラ イ ト 昼			サーキット (20) 13:30-13:50 茅原	14:50-15:20 デ イ サ ー ビ ス	骨盤・股関節ストレッ チ (30) 13:30-14:00 田中	14:50-15:20 デ イ サ ー ビ ス	ZUMBA (40) 13:30-14:10 内藤	14:50-15:20 デ イ サ ー ビ ス	かんたんピラティス (40) 13:30-14:10 田中	14:50-15:20 デ イ サ ー ビ ス	エアロビクス(30) 13:30-14:00 田中						14:50-15:20 デ イ サ ー ビ ス	ホ リ デ イ ・ デ イ タ イ ム ・ オ フ タ イ ム	13 : 00 ～ 15 : 00 デ イ タ イ ム ラ イ ト 昼			★マット																			
					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		リラックスストレッチ (40) 14:10-14:50 西尾																														
					ステップ (30) 14:50-15:20 竹井		ロコモ対策トレーニング (40) 14:50-15:30 竹井		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		ボールほぐし (30) 15:00-15:30 竹井																														
オ フ タ イ ム 14 : 30 ～ 17 : 45	16 : 30 ～ 17 : 45 オ フ タ イ ム ラ イ ト	16 : 30 ～ 17 : 45 オ フ タ イ ム ラ イ ト			14:50-15:20 デ イ サ ー ビ ス	骨盤・股関節スト レッチ (30) 18: 50-19:20池田	14:50-15:20 デ イ サ ー ビ ス	おなかまわりをひきしめよう (30) 18:50-19:20 河井	14:50-15:20 デ イ サ ー ビ ス	アロマリラックス & リフレッシュヨガ (50) 18:40-19:30 asami	14:50-15:20 デ イ サ ー ビ ス	SALSATION® (60) 18:50-19:50 CHIKAKO	14:50-15:20 デ イ サ ー ビ ス						ホ リ デ イ ・ デ イ タ イ ム ・ オ フ タ イ ム									★マット															
				ひきしめ (30) 19:30-20:00 茅原		かんたんエアロ (30) 19:30-20:00 竹井		エアロビクス (30) 19:30-20:00 池田		ZUMBA(40) 19:40-20:20 内藤		ボクササイズ (40) 20:00-20:40 MIHO																															
				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		美背中ストレッチ (30) 20:10-20:40 河井																																			
	17 : 45 ～ 19 : 00 オ フ タ イ ム ラ イ ト	17 : 45 ～ 19 : 00 オ フ タ イ ム ラ イ ト				14:50-15:20 デ イ サ ー ビ ス		14:50-15:20 デ イ サ ー ビ ス		14:50-15:20 デ イ サ ー ビ ス		14:50-15:20 デ イ サ ー ビ ス																	ホ リ デ イ ・ デ イ タ イ ム ・ オ フ タ イ ム				★シューズ・マット (ボクササイズ、HIITはマット)										