2023.11.29～　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 スタジオ	月 トレーニングルーム	火 体育館(2F)	火 トレーニングルーム	水 スタジオ	水 トレーニングルーム	木 スタジオ	木 トレーニングルーム	金 スタジオ	金 トレーニングルーム
デイタイム9：00～15：30	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　田中		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	
	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		ポールほぐし（30） 10：00-10：30　西尾	
	エアロビクス（30） 10：40-11：10　田中	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） 10：50-11：40　茅原	10:50-11:30 デイサービス	ひきしめ（30） 10：40-11：10　竹井	10:50-11:30 デイサービス
	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		ポールほぐし（30） 11：30-12：00　茅原				ボクササイズ（40） 11：20-12：00 MIHO	
			1.3.5週目 / 2.4週目							
	サーキット（20） 13：30-13：50 茅原		骨盤・股関節ストレッチ（30）13：30-14：00　田中 / 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
	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　竹井		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	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
オフタイム14：30～20：45										
デイタイムライト昼 13：00～17：00										
デイタイムライト朝 9：00～13：00										
オフタイムライト 16：30～20：45	1.3.5週目 / 2.4週目 骨盤・股関節ストレッチ（30）18：50-19：20池田 / 肩甲骨周辺ストレッチ（30）18：50-19：20池田 ひきしめ（30） 19：30－20：00　茅原 ステップ（30） 20：10-20：40　池田		ポールほぐし（30） 18：50-19：20　田中 かんたんエアロ（30） 19：30－20：00　竹井 おなかまわりをひきしめよう（30）20：10-20：40 竹井		おなかまわりをひきしめよう（30）18：50-19：20　河井 エアロビクス（30） 19：30-20：00　池田 美背中ストレッチ（30） 20：10-20：40　河井		アロマリラックス＆リフレッシュヨガ（50） 18：40-19：30　asami ZUMBA(40) 19:40-20:20 内藤		1.3.5週目 / 2.4週目 SALSATION®（60） 18：50-　19：50　CHIKAKO / デトックスフローヨガ（45） 19：00-19：45　麻実 ボクササイズ（40） 20：00-20：40 MIHO	

レッスンコース会員	土 スタジオ	土 トレーニングルーム	日 スタジオ/体育館	日 トレーニングルーム
ホリデイ・デイタイム・オフタイム	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	
	かんたんエアロ（30） 10：00-10：30竹井 / 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	
	1.3.5週目 / 2.4週目			
	セルフボディケア（50） 10：40-11：30　河井		ハタヨガ（60） 【体育館】 11：15-12：15　米田	
	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	
	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	

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