2024.4.1～　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		火		水		木		金		レッスンコース会員		土		日	
				スタジオ	トレーニングルーム	体育館(2F)	トレーニングルーム	スタジオ	トレーニングルーム	スタジオ	トレーニングルーム	スタジオ	トレーニングルーム			スタジオ	トレーニングルーム	スタジオ/体育館	トレーニングルーム
デイタイム9：00～15：30		9：00～13：00 デイタイムライト朝		リラックスストレッチ（40） 9：30-10：10　田中		スタイルアップ（50） 9：30-10：20　池田		ポールほぐし（30） 9：30-10：00　田中		ひきしめ（30） 9：30-10：00　田中		リラックスストレッチ（40） 9：30-10：10　池田		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	ひきしめ（30） 9：30-10：00　河井		姿勢改善（40） 9：30-10：10　河井	
				ひきしめ（30） 10：20-10：50　竹井		リズムウォーキング（30） 10：30-11：00　茅原		ステップ（30） 10：10-10：40　茅原		かんたんエアロ（30） 10：10-10：40　西尾		ひきしめ（30） 10：20-10：50　西尾				シェイプアップエアロ（30）10：10-10：40 竹井 1.3.5週目	ステップ（30）10：10-10：40竹井 2.4週目	ボディシェイプ（40） 10：20-11：00 （1.3）池田　（2）田中　（4）月替わり	
				かんたんエアロ（30） 11：00-11：30　田中	10:50-11:30 デイサービス	膝痛腰痛改善ストレッチ（30） 11：10-11：40　茅原	10:50-11:30 デイサービス	かんたんピラティス（40） 10：50-11：30　田中	10:50-11:30 デイサービス	姿勢改善（40） 10：50-11：30　茅原	10:50-11:30 デイサービス	ボクササイズ（40） 11：00-11：40 MIHO	10:50-11:30 デイサービス			セルフボディケア（50） 10：50-11：40　河井		ハタヨガ（60） 11：15-12：15　米田	
				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	ZUMBA（40） 13：30-14：10　内藤	併用講座あり	骨盤・股関節ストレッチ（30） 13：30-14：00　西尾		リラックスストレッチ（40） 13：30-14：10　西尾	併用講座あり		13：00～17：00 デイタイムライト昼	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	
		13：00～17：00 デイタイムライト昼		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） 14：10-14：40　茅原		エアロビクス（30） 14：20-14：50　田中				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 （1.3）池田　（2）田中　（4）月替わり	
				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	かんたんピラティス（40） 14：50-15：30　田中	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		16：30～20：45 オフタイムライト	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	ポールほぐし（30） 18：50-19：20　田中		ひきしめ（30） 18：50-19：20　河井		アロマリラックス ＆ リフレッシュヨガ（50） 18：40-19：30　asami		SALSATION®（60） 18：50-　19：50 CHIKAKO							
				ひきしめ（30） 19：30－20：00　茅原		シェイプアップエアロ（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		疲労回復ストレッチ（30） 20：10-20：40　河井											

【新レッスン紹介】

シェイプアップエアロ（30）
シンプルな動作の繰り返しでしっかり汗を流し、脂肪燃焼を目指します。　持ち物：靴

スタイルアップ（50）
ポールほぐし・ストレッチに加えて簡単なひきしめを行うことでスタイルアップを目指します。　持ち物：マット

膝痛腰痛改善ストレッチ（30）
膝を支える筋肉や緊張している腰の筋肉のストレッチを行うことで、血行を促し痛みの改善に繋げます。持ち物：マット

疲労回復ストレッチ（30）
ストレッチにより血行促進し、疲労物質を排出しやすくします。深い呼吸で身体の緊張を和らげましょう。　持ち物：マット

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	