

トレーニングマシンコース

■ …トレーニングマシン 利用可能時間
■ …併用で講座を行っています ■ …ご利用いただけません

2025.4.1~

はあもにい倉敷 FITNESS

+ (plus) スタジオレッスンスケジュール

時間	トレーニングルーム	
	月曜日~金曜日	土曜日・日曜日
9:00	デイトタイムライト朝	デイトタイムライト朝
9:30		
10:00		
10:30		
11:00	デイスービス 10:50-11:30	
11:30		
12:00	トレーニングマシン 利用可能時間	トレーニングマシン 利用可能時間
12:30		
13:00		
13:30	火・金のみ 併用講座あり	
14:00		
14:30		
15:00	デイスービス 14:50-15:20	
15:30		
16:00		
16:30		
17:00		
17:30	オフタイム	オフタイム
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		
20:30		
20:45		

時間	スタジオ
	月曜日
9:00	デイトタイムライト朝
9:30	9:30-10:10 リラックスストレッチ 田中
10:00	
10:30	10:20-10:50 ひきしめ 坂本
11:00	
11:30	11:00-11:30 かんたんエアロ 田中
12:00	
12:30	11:40- 動画プログラム
13:00	
13:30	13:00- 動画プログラム
14:00	
14:30	13:30-13:50 サーキット 茅原
15:00	
15:30	14:00-14:40 姿勢改善 池田
16:00	
16:30	14:50-15:20 ステップ 竹井
17:00	
17:30	
18:00	18:20- 動画プログラム
18:30	
19:00	18:50-19:20 骨盤・股関節 肩甲骨周辺 ストレッチ 池田 1・3・5 週目 2・4 週目
19:30	19:30-20:00 ひきしめ 茅原
20:00	
20:30	20:10-20:40 ステップ 池田
20:45	

時間	体育館 (2F)
	火曜日
9:00	デイトタイムライト朝
9:30	9:30-10:10 スタイルアップ 坂本
10:00	
10:30	10:20-10:50 リズムウォーキング 茅原
11:00	
11:30	11:00-11:40 リラックスストレッチ 池田
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	13:30-14:00 骨盤・股関節 足首・足指 ストレッチ 田中 1・3・5 週目 2・4 週目
14:00	
14:30	14:10-14:40 かんたんエアロ 西尾
15:00	
15:30	14:50-15:30 ロコモ対策トレーニング 竹井
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	18:50-19:40 セルフボディケア 田中
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	19:50-20:30 ボディシェイプ 竹井
20:30	
20:45	

時間	スタジオ
	水曜日
9:00	デイトタイムライト朝
9:30	9:30-10:00 ポールほぐし 田中
10:00	
10:30	10:10-10:40 ステップ 茅原
11:00	
11:30	10:50-11:30 かんたんピラティス 田中
12:00	
12:30	11:40- 動画プログラム
13:00	
13:30	13:00- 動画プログラム
14:00	
14:30	13:30-14:10 ZUMBA 内藤
15:00	
15:30	14:20-14:40 エアロピクス 竹井
16:00	
16:30	14:50-15:30 リラックスストレッチ 池田
17:00	
17:30	
18:00	18:20- 動画プログラム
18:30	
19:00	18:50-19:20 ひきしめ 河井
19:30	
20:00	19:30-20:00 エアロピクス 池田
20:30	
20:45	20:10-20:40 ポールストレッチ 河井

時間	スタジオ
	木曜日
9:00	デイトタイムライト朝
9:30	9:30-10:00 ひきしめ 西尾
10:00	
10:30	10:10-10:50 ダンスエクササイズ 坂本
11:00	
11:30	11:00-11:40 姿勢改善 茅原
12:00	
12:30	11:50- 動画プログラム
13:00	
13:30	13:00- 動画プログラム
14:00	
14:30	13:30-14:00 骨盤・股関節ストレッチ 坂本
15:00	
15:30	14:10-14:40 エアロピクス 茅原
16:00	
16:30	14:50-15:30 かんたんピラティス 田中
17:00	
17:30	
18:00	18:20- 動画プログラム
18:30	
19:00	18:50-19:40 夜の疲労回復 セルフケアヨガ MEGUMI
19:30	
20:00	19:50-20:30 ZUMBA 内藤
20:30	
20:45	

時間	スタジオ
	金曜日
9:00	デイトタイムライト朝
9:30	9:30-10:10 リラックスストレッチ 西尾
10:00	
10:30	10:20-10:50 ひきしめ 池田
11:00	
11:30	11:00-11:40 ボクササイズ MIHO
12:00	
12:30	11:50- 動画プログラム
13:00	
13:30	13:00- 動画プログラム
14:00	
14:30	13:30-14:00 肩甲骨周辺ストレッチ 西尾
15:00	
15:30	14:10-14:50 ダンスエクササイズ 坂本
16:00	
16:30	15:00-15:30 ポールほぐし 田中
17:00	
17:30	
18:00	18:20- 動画プログラム
18:30	
19:00	18:50-19:50 SALSATION® CHIKAKO
19:30	
20:00	20:00-20:40 ボクササイズ MIHO
20:30	
20:45	

時間	スタジオ
	土曜日
9:00	デイトタイムライト朝
9:30	9:30-10:00 ひきしめ 河井
10:00	
10:30	10:10-10:40 シェイプアップ エアロ ステップ 竹井 1・3・5 週目 2・4 週目
11:00	
11:30	10:50-11:40 セルフボディケア 河井
12:00	
12:30	11:50- 動画プログラム
13:00	
13:30	13:00-14:00 SALSATION® CHIKAKO
14:00	
14:30	14:10-15:10 オリジナルヨガ asami
15:00	
15:30	15:20- 動画プログラム
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
20:45	

時間	スタジオ/体育館
	日曜日
9:00	デイトタイムライト朝
9:30	9:30-10:10 姿勢改善 河井
10:00	
10:30	10:20-11:00 ボディシェイプ (1・3) 池田 (2) 田中 (4) 月替わり
11:00	
11:30	11:15-12:15 ハタヨガ 米田
12:00	
12:30	
13:00	13:00- 動画プログラム
13:30	
14:00	13:40-14:10 おなかまわりをひきしめよう 河井
14:30	
15:00	14:20-15:10 セルフボディケア (1・3) 池田 (2) 田中 (4) 月替わり
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
20:45	

■ …リラックス/緩める
■ …ほぐす/整える
■ …ストレス解消/体力アップ
■ …ヨガ
■ …ひきしめる/鍛える
■ …燃やす/ダイエット
■ …動画プログラム
 動画レッスンは10~20分程度です。
 内容はホームページ・Instagramでご確認ください。

※ 2025年4月1日現在の内容です。
 変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。