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

2025.10.1～

はあもにい倉敷 FITNESS　＋(plus) スタジオレッスンスケジュール

トレーニングルーム

月曜日～金曜日

- デイタイム
- デイタイムライト朝
- デイタイムライト昼
- オフタイム
- オフタイムライト

デイサービス
10：50 ― 11：30

トレーニングマシン 利用可能時間

火・金のみ 併用講座あり

デイサービス
14：50 ― 15：20

土曜日・日曜日

- ホリデイ・デイタイム・オフタイム
- デイタイムライト朝
- デイタイムライト昼

トレーニングマシン 利用可能時間

デイタイム
(平日)
9：00 ― 15：30

オフタイム
(平日)
14：30 ― 20：45

デイタイムライト朝
(平日＋土日)
9：00 ― 13：00

デイタイムライト昼
(平日＋土日)
13：00 ― 17：00

オフタイムライト
(平日)
16：30 ― 20：45

ホリデイ
デイタイム
オフタイム
土日終日

スタジオ　月曜日

- デイタイム
- デイタイムライト朝
- デイタイムライト昼
- オフタイム
- オフタイムライト

9：30 ― 10：10
リラックスストレッチ
田中

10：20 ― 10：50
ひきしめ
坂本

11：00 ― 11：30
かんたんエアロ
田中

11：40 ―
動画プログラム

13：00 ―
動画プログラム

13：30 ― 13：50
サーキット　茅原

14：00 ― 14：40
姿勢改善
池田

14：50 ― 15：20
ステップ
竹井

18：20 ―
動画プログラム

18：50 ― 19：20
骨盤・股関節ストレッチ　肩甲骨周辺ストレッチ
池田
1・3・5週目　2・4週目

19：30 ― 20：00
ひきしめ
茅原

20：10 ― 20：40
ステップ
池田

体育館（2F）　火曜日

- デイタイム
- デイタイムライト朝
- デイタイムライト昼
- オフタイム
- オフタイムライト

9：30 ― 10：10
スタイルアップ
坂本

10：20 ― 10：50
リズムウォーキング
茅原

11：00 ― 11：40
リラックスストレッチ
西尾

13：30 ― 14：00
骨盤・股関節ストレッチ　足首・足指ストレッチ
田中
1・3・5週目　2・4週目

14：10 ― 14：40
かんたんエアロ
西尾

14：50 ― 15：30
ロコモ対策トレーニング
竹井

18：50 ― 19：40
セルフボディケア
田中

19：50 ― 20：30
ボディシェイプ
竹井

スタジオ　水曜日

- デイタイム
- デイタイムライト朝
- デイタイムライト昼
- オフタイム
- オフタイムライト

9：30 ― 10：00
ポールほぐし
田中

10：10 ― 10：40
ステップ
茅原

10：50 ― 11：30
かんたんピラティス
田中

11：40 ―
動画プログラム

13：00 ―
動画プログラム

13：30 ― 14：10
ZUMBA
内藤

14：20 ― 14：40
サーキット　竹井

14：50 ― 15：30
リラックスストレッチ
(1・5) 田中　(3) 茅原
(2・4) 池田

18：20 ―
動画プログラム

18：50 ― 19：20
ひきしめ
河井

19：30 ― 20：00
エアロビクス
池田

20：10 ― 20：40
骨盤・股関節ストレッチ　肩甲骨周辺ストレッチ
河井
1・3・5週目　2・4週目

スタジオ　木曜日

- デイタイム
- デイタイムライト朝
- デイタイムライト昼
- オフタイム
- オフタイムライト

9：30 ― 10：00
ひきしめ
池田

10：10 ― 10：50
ダンスエクササイズ
坂本

11：00 ― 11：40
姿勢改善
茅原

11：50 ―
動画プログラム

13：00 ―
動画プログラム

13：30 ― 14：00
骨盤・股関節ストレッチ
坂本

14：10 ― 14：40
エアロビクス　ステップ
茅原
1・3・5週目　2・4週目

14：50 ― 15：30
かんたんピラティス
田中

18：20 ―
動画プログラム

18：50 ― 19：40
夜の疲労回復 セルフケアヨガ
MEGUMI

19：50 ― 20：30
ZUMBA
内藤

スタジオ　金曜日

- デイタイム
- デイタイムライト朝
- デイタイムライト昼
- オフタイム
- オフタイムライト

9：30 ― 10：10
リラックスストレッチ
池田

10：20 ― 10：50
体幹トレーニング
西尾

11：00 ― 11：40
ボクササイズ
MIHO

11：50 ―
動画プログラム

13：00 ―
動画プログラム

13：30 ― 14：00
肩甲骨周辺ストレッチ
西尾

14：10 ― 14：50
ダンスエクササイズ
坂本

15：00 ― 15：30
ポールほぐし
田中

18：50 ― 19：50
SALSATION®
CHIKAKO

20：00 ― 20：40
ボクササイズ
MIHO

スタジオ　土曜日

- デイタイム
- デイタイムライト朝
- ホリデイ・デイタイム・オフタイム
- デイタイムライト昼

9：30 ― 10：00
ひきしめ
河井

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

10：50 ― 11：40
セルフボディケア
河井

11：50 ―
動画プログラム

13：00 ― 14：00
SALSATION®
CHIKAKO

14：10 ― 15：10
オリジナルヨガ
asami

15：20 ―
動画プログラム

スタジオ／体育館　日曜日

- デイタイム
- デイタイムライト朝
- ホリデイ・デイタイム・オフタイム
- デイタイムライト昼

体育館
9：30 ― 10：10
姿勢改善
河井

体育館
10：20 ― 11：00
ボディシェイプ
(1・3) 池田　(2) 田中
(4) 西尾

体育館
11：15 ― 12：15
ハタヨガ
米田

13：00 ―
動画プログラム

13：40 ― 14：10
体幹トレーニング
河井

14：20 ― 15：10
セルフボディケア
(1・3) 池田　(2) 田中
(4) 月替わり

…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 10 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。