

## 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

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

2026.1.1～

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

スタジオ	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
スタジオ	9:00～10:10 リラックスストレッチ 田中	9:30～10:10 スタイルアップ 坂本	9:30～10:00 ポールほぐし 田中	9:30～10:00 ひきしめ 池田	9:30～10:10 リラックスストレッチ 池田	9:30～10:00 ひきしめ 河井	9:30～10:10 姿勢改善 河井
体育館 (2F)	10:20～10:50 ひきしめ 坂本	10:20～10:50 リズムウォーキング 茅原	10:10～10:40 ステップ 茅原	10:10～10:50 ダンスエクササイズ 坂本	10:20～10:50 体幹トレーニング 西尾	10:10～10:40 ジェイプアップ エアロ 1・3・5週目 竹井 2・4週目	10:20～11:00 ボディシェイプ (1・3) 池田 (2) 田中 (4) 西尾
スタジオ	11:00～11:30 かんたんエアロ 田中	11:00～11:40 リラックスストレッチ 西尾	11:00～11:30 かんたんピラティス 田中	11:40～ 動画プログラム	11:00～11:40 姿勢改善 茅原	11:00～11:40 ボクササイズ MIHO	10:50～11:40 セルフボディケア 河井
スタジオ	11:40～ 動画プログラム	13:00～ 動画プログラム	13:00～ 動画プログラム	13:00～ 動画プログラム	13:00～ 動画プログラム	13:00～ 動画プログラム	13:00～14:00 SALSAION® CHIKAKO
スタジオ	14:00～14:40 姿勢改善 池田	13:30～13:50 サーキット 茅原	14:00～14:40 かんたんエアロ 西尾	14:30～14:10 ZUMBA 内藤	13:30～14:00 骨盤・股関節ストレッチ 田中 1・3・5週目 坂本 2・4週目	13:30～14:00 肩甲骨周辺ストレッチ 西尾	13:40～14:10 体幹トレーニング 河井
スタジオ	14:50～15:20 ステップ 竹井	14:50～15:30 ロコモ対策トレーニング 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	14:50～15:30 かんたんピラティス 田中	14:10～14:40 エアロビクス 茅原 1・3・5週目 坂本 2・4週目	14:10～14:50 ダンスエクササイズ 坂本	14:20～15:10 週替わりレッスン【リラックス】
スタジオ	18:20～ 動画プログラム	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 茅原 2・4週目	18:50～19:40 セルフボディケア 田中	18:20～ 動画プログラム	18:50～19:40 週替わりレッスン【リラックス】	18:50～19:50 SALSAION® CHIKAKO	14:20～15:10 セルフボディケア (1・3) 池田 (2) 田中 (4) 西尾
スタジオ	19:30～20:00 ひきしめ 茅原	19:50～20:30 ボディシェイプ 竹井	19:50～20:30 ボディシェイプ 池井 1・3・5週目 河井 2・4週目	18:50～19:20 ひきしめ 河井	19:30～20:00 エアロビクス 池井	19:50～20:30 ZUMBA 内藤	15:20～ 動画プログラム
スタジオ	20:10～20:40 ステップ 池井			20:10～20:40 骨盤・股関節・肩甲骨周辺ストレッチ 河井 1・3・5週目 池井 2・4週目	20:00～20:40 ボクササイズ MIHO		

- …週替わりレッスン【リラックス】  
内容・担当はホームページ・Instagramでご確認ください。
- …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。

\* 2026年1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。