

…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

**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

	トレーニングルーム			
	月曜日～金曜日		土曜日・日曜日	
9:00	デイタイム デイタイムライト朝 デイタイムライト昼 デイタイムライト オフタイム	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	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	トレーニングマシン 利用可能時間
9:30				
10:00				
10:30				
11:00				
11:30				
12:00				
12:30				
13:00				
13:30				
14:00				
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30	オフタイム		デイタイム (平日) 9:00～15:30	
18:00			オフタイム (平日) 14:30～20:45	
18:30			デイタイムライト朝 (平日+土日) 9:00～13:00	
19:00			デイタイムライト昼 (平日+土日) 13:00～17:00	
19:30			オフタイムライト (平日) 16:30～20:45	
20:00				
20:30			ホリデイ	
			デイタイム	
			オフタイム	
20:45			土日終日	

スタジオ	
月曜日	
9:00	
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	13:00 - 動画プログラム
13:30	13:30 - 13:50 サーキット 茅原
14:00	14:00 - 14:40 姿勢改善 池田
14:30	
15:00	14:50 - 15:20 ステップ 竹井
15:30	
18:30	18:20 - 動画プログラム
19:00	18:50 - 19:20 骨盤・股関節 ストレッチ   肩甲骨周辺 ストレッチ 1・3・5 週目 池田 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	

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









スタジオ	
水曜日	
デイトタイム ライト朝	9:30 - 10:00 ボールほぐし 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
デイトタイム ライト昼	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
オフタイム ライト	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

スタジオ	
木曜日	
デイトタイム ライト朝	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
デイトタイム 昼	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
オフタイム	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】
	19:50 - 20:30 ZUMBA 内藤

スタジオ	
金曜日	
デイトタイム ライト朝	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
デイトタイム	11:50 - 動画プログラム
デイトタイム ライト昼	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 ボールほぐし 田中
オフタイム	18:50 - 19:50 SALSATION® CHIKAKO
オフタイム ライト	20:00 - 20:40 ボクササイズ MIHO

スタジオ	
土曜日	
デイトタイムライト朝  ホリデイ・デイトタイム・オフタイム	
	9：30－10：00 ひきしめ 河井
	10：10－10：40 シェイプアップ   ステップ エアロ   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
デイトタイムライト昼	13：00－14：00 SALSATION® CHIKAKO
	14：10－15：10 週替わりレッスン 【リラックス】
	15：20－ 動画プログラム

スタジオ／体育館		
日曜日		
デイタイムライト朝 ホリデイ・デイタイム・オフタイム	<div>体 育 館</div> <div>9：30－10：10</div> <div>姿勢改善 河井</div>	
	<div>体 育 館</div> <div>10：20－11：00</div> <div>ボディシェイプ (1・3) 池田 (2) 田中 (4) 西尾</div>	
	<div>体 育 館</div> <div>11：15－12：15</div> <div>ハタヨガ 米田</div>	
	<div>13：00－</div> <div>動画プログラム</div>	
	<div>13：40－14：10</div> <div>体幹トレーニング 河井</div>	
デイタイムライト昼	<div>14：20－15：10</div> <div>セルフボディケア (1・3) 池田 (2) 田中 (4) 西尾</div>	

-  …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。