トレーニングマシンコース

2026.4.1～

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

□…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
※トレーニングマシンコースの方も、スタジオ等での □…動画プログラムに参加できます

トレーニングルーム

月曜日～金曜日

- デイタイム　9：00 ― 15：30
- デイタイムライト朝　9：00 ― 13：00
- デイタイムライト昼　13：00 ― 17：00
- オフタイム　14：30 ― 20：45
- オフタイムライト　16：30 ― 20：45
- トレーニングマシン 利用可能時間
- デイサービス　10：50 ― 11：30
- デイサービス　14：50 ― 15：20
- 火・金のみ併用講座あり

土曜日・日曜日

- ホリデイ・デイタイム・オフタイム　9：00 ― 15：30
- デイタイムライト朝　9：00 ― 13：00
- デイタイムライト昼　13：00 ― 17：00
- トレーニングマシン 利用可能時間

スタジオ／体育館

月曜日

- 9：00 ― 動画プログラム
- 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（1・3・5週目）｜肩甲骨周辺ストレッチ（2・4週目）　池田
- 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

- 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（1・3・5週目）｜足首・足指ストレッチ（2・4週目）　田中
- 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

- 9：00 ― 動画プログラム
- 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（1・3・5週目）｜肩甲骨周辺ストレッチ（2・4週目）　河井

スタジオ 木曜日

- 9：00 ― 動画プログラム
- 9：30 ― 10：00　ひきしめ（1・3・5）茅原　（2・4）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（1・3・5週目）｜ステップ（2・4週目）　茅原
- 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　リラックスストレッチ（1・3・5週目）池田｜ほぐしピラティス（2・4週目）田中
- 19：50 ― 20：30　ZUMBA　内藤

スタジオ 金曜日

- 9：00 ― 動画プログラム
- 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

- 9：00 ― 動画プログラム
- 9：30 ― 10：00　ひきしめ　河井
- 10：10 ― 10：40　シェイプアップエアロ（1・3・5週目）竹井｜ステップ（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　自律神経を整えるリラックスヨガ（1・3・5週目）玉川｜ブリージングストレッチ（2・4週目）河井
- 15：20 ― 動画プログラム

スタジオ／体育館 日曜日

- 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）西尾

□…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
内容はホームページ・Instagramでご確認ください。

※ 2026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。