

トレーニングマシンコース

2026.6.1~

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

9:00 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 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 20:45	トレーニングルーム		スタジオ	体育館 (2F)	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ/体育館
	月曜日~金曜日	土曜日・日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	9:00-15:30 (平日)	9:00-13:00 (平日+土日)	9:00- 動画プログラム	9:00- 動画プログラム	9:00- 動画プログラム	9:00- 動画プログラム	9:00- 動画プログラム	9:00- 動画プログラム	9:00- 体育館
	14:30-20:45 (平日)	13:00-17:00 (平日+土日)	9:30-10:10 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 (1・3・5) 茅原 (2・4) 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
	9:00-13:00 (平日+土日)	9:00-13:00 (平日+土日)	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 シェイプアップ エアロ ステップ 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
	16:30-20:45 (平日)	16:30-20:45 (平日)	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	10:50-11:30 かんたんピラティス 田中	11:00-11:40 姿勢改善 茅原	11:00-11:40 フィット・ボクシング MIHO	10:50-11:40 セルフボディケア 河井	11:15-12:15 ハタヨガ 米田
	9:00-15:30 (平日)	9:00-15:30 (平日)	11:40- 動画プログラム	11:40- 動画プログラム	11:40- 動画プログラム	11:50- 動画プログラム	11:50- 動画プログラム	11:50- 動画プログラム	11:50- 動画プログラム
	14:30-20:45 (平日)	13:00-17:00 (平日+土日)	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- 動画プログラム	13:00- 動画プログラム
	9:00-13:00 (平日+土日)	9:00-13:00 (平日+土日)	13:30-13:50 サークット 茅原	13:30-14:00 骨盤・股関節 足首・足指 ストレッチ 1・3・5 週目 田中 2・4 週目	13:30-14:10 ZUMBA 内藤	13:30-14:00 骨盤・股関節ストレッチ 坂本	13:30-14:00 肩甲骨周辺ストレッチ 西尾	13:00-14:00 SALSATION® CHIKAKO	13:40-14:10 体幹トレーニング 河井
	16:30-20:45 (平日)	16:30-20:45 (平日)	14:00-14:40 姿勢改善 池田	14:10-14:40 かんたんエアロ 西尾	14:20-14:40 サークット 竹井	14:10-14:40 エアロピクス ステップ 1・3・5 週目 茅原 2・4 週目	14:10-14:50 ダンスエクササイズ 坂本	14:10-15:10 自律神経を整える リラックスヨガ 玉川	14:20-15:10 セルフボディケア (1・3) 池田 (2) 田中 (4) 西尾
	9:00-15:30 (平日)	9:00-13:00 (平日+土日)	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	15:00-15:30 ポールほぐし 田中	15:20- 動画プログラム	15:20- 動画プログラム
	14:30-20:45 (平日)	13:00-17:00 (平日+土日)	18:20- 動画プログラム	18:20- 動画プログラム	18:20- 動画プログラム	18:20- 動画プログラム	18:20- 動画プログラム	18:50-19:50 SALSATION® CHIKAKO	18:50-19:50 SALSATION® CHIKAKO
	9:00-13:00 (平日+土日)	9:00-13:00 (平日+土日)	18:50-19:20 骨盤・股関節 肩甲骨周辺 ストレッチ 1・3・5 週目 池田 2・4 週目	18:50-19:40 セルフボディケア 田中	18:50-19:20 ひきしめ 河井	18:50-19:40 ハタヨガ 米田	18:50-19:50 SALSATION® CHIKAKO	18:50-19:50 SALSATION® CHIKAKO	18:50-19:50 SALSATION® CHIKAKO
	16:30-20:45 (平日)	16:30-20:45 (平日)	19:30-20:00 ひきしめ 茅原	19:30-20:00 エアロピクス 池田	19:30-20:00 エアロピクス 池田	19:50-20:30 ZUMBA 内藤	19:50-20:30 ZUMBA 内藤	20:00-20:40 フィット・ボクシング MIHO	20:00-20:40 フィット・ボクシング MIHO
	9:00-15:30 (平日)	9:00-13:00 (平日+土日)	20:10-20:40 ステップ 池田	19:50-20:30 ボディシェイプ 竹井	20:10-20:40 骨盤・股関節 肩甲骨周辺 ストレッチ 1・3・5 週目 河井 2・4 週目	20:10-20:40 ZUMBA 内藤	20:10-20:40 ZUMBA 内藤	20:00-20:40 フィット・ボクシング MIHO	20:00-20:40 フィット・ボクシング MIHO

- …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6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。