

2021年6月～スタジオ・ジム タイムテーブル ※変更になる場合がございます。予めご了承ください。

	月				火					水			
	レッスンコース会員	フロア	ジム		第5(1F和室)	レッスンコース会員	フロア	ジム		こ	第5(1F和室)	レッスンコース会員	フロア
9:00													
9:15													
9:30		朝の目覚めストレッチ 9:10-9:50 坂本							朝の目覚め ストレッチ 9:30-10:00 坂本			ひきしめ 9:10-9:40 河井	
9:45		ひきしめ 10:00-10:30西尾											
10:00													
10:15													
10:30		シンプルエアロ 10:40-11:10池田	10:30-11:30 デイサービス						簡単ピラティス 10:30-11:00 田中			ステップ 9:50-10:20 茅原	
10:45												リラックスストレッチ 10:30-11:10 西尾	10:30-11:30 デイサービス
11:00		骨盤底筋エクササイズ 11:20-12:00西尾										ひきしめ 11:20-11:50 茅原	
11:15													
11:30													
11:45													
12:00													
12:15													
12:30													
12:45													
13:00		サーキット 13:00-13:30池田											
13:15													
13:30													
13:45		ポールほぐし 13:40-14:10黒瀬											
14:00													
14:15													
14:30		ステップ 14:20-14:50 坂本	14:30-15:30 デイサービス										
14:45		スタイルアップ ストレッチ 15:00-15:40田中											
15:00													
15:15													
15:30													
15:45													
16:00													
16:15													
16:30													
16:45													
17:00													
17:15													
17:30													
17:45													
18:00													
18:15													
18:30													
18:45													
19:00													
19:15													
19:30													
19:45		ひきしめ 19:40-20:10 黒瀬											
20:00													
20:15													
20:30		ZUMBA 20:20-20:50 内藤											
20:45													
21:00													

トレーニングマシン  
フリー利用枠

ご利用いただけません

別料金での利用になります  
(※受講資格有)

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

心臓リハビリテーション講座  
16:00-17:00  
竹井

いきいき  
(併用)

ロコモ対策講  
座14:00-  
15:00  
竹井

世話にならな  
マシ  
ン講座  
13:00-14:15  
黒瀬

# 2021年6月～スタジオ・ジム タイムテーブル ※変更になる場合がございます。予めご了承ください。

レッスンコース会員	木		レッスンコース会員	金			レッスンコース会員	土		レッスンコース会員	日			
	フロア	ジム		フロア	ジム	第5(1F和室)		フロア	ジム		フロア	ジム	第5(1F和室)	
9:00			9:00				9:00			9:00				
9:15			9:15				9:15			9:15				
9:30			9:30				9:30			9:30				
9:45			9:45				9:45			9:45				
10:00			10:00				10:00			10:00				
10:15			10:15				10:15			10:15				
10:30			10:30				10:30			10:30				
10:45			10:45				10:45			10:45				
11:00			11:00				11:00			11:00				
11:15			11:15				11:15			11:15				
11:30			11:30				11:30			11:30				
11:45			11:45				11:45			11:45				
12:00			12:00				12:00			12:00				
12:15			12:15				12:15			12:15				
12:30			12:30				12:30			12:30				
12:45			12:45				12:45			12:45				
13:00			13:00				13:00			13:00				
13:15			13:15				13:15			13:15				
13:30			13:30				13:30			13:30				
13:45			13:45				13:45			13:45				
14:00			14:00				14:00			14:00				
14:15			14:15				14:15			14:15				
14:30			14:30				14:30			14:30				
14:45			14:45				14:45			14:45				
15:00			15:00				15:00			15:00				
15:15			15:15				15:15			15:15				
15:30			15:30				15:30			15:30				
15:45			15:45				15:45			15:45				
16:00			16:00				16:00			16:00				
16:15			16:15				16:15			16:15				
16:30			16:30				16:30			16:30				
16:45			16:45				16:45			16:45				
17:00			17:00				17:00			17:00				
17:15			17:15				17:15			17:15				
17:30			17:30				17:30			17:30				
17:45			17:45				17:45			17:45				
18:00			18:00				18:00			18:00				
18:15			18:15				18:15			18:15				
18:30			18:30				18:30			18:30				
18:45			18:45				18:45			17:15				
19:00			19:00				19:00			16:00				
19:15			19:15				19:15			19:15				
19:30			19:30				19:30			19:30				
19:45			19:45				19:45			19:45				
20:00			20:00				20:00			20:00				
20:15			20:15				20:15			20:15				
20:30			20:30				20:30			20:30				
20:45			20:45				20:45			20:45				
21:00			21:00				21:00			21:00				

トレーニングマシン  
フリー利用枠

ご利用いただけません

別料金での利用になります  
(※受講資格有)

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