

# HYBRID スタジオ & プレイエリア タイムテーブル / 2018年10月～2019年3月

	月曜日		火曜日		水曜日	木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	1階 プレイエリア	2階 スタジオ	1階 プレイエリア	2階 スタジオ		1階 プレイエリア	2階 スタジオ	1階 プレイエリア	2階 スタジオ	1階 プレイエリア	2階 スタジオ	1階 プレイエリア	2階 スタジオ	
9:30		9:30～10:15 椅子ヨガ 小宮山		9:30～10:00 ストレッチ(30分) 疋田	休館日		9:30～10:00 ロコモ体操 小宮山							
10:00				10:15～10:45 はつらつ体操 疋田					10:00～10:30 ポール・ド・ブラ Nancy		9:45～10:15 ストレッチ(30分) HYBRID STAFF			
	10:30～10:50 健康・体カづくり HYBRID STAFF	10:30～11:30 バランスボール エクササイズ (定員15名) 香水 ※予約制(当日可)	10:30～10:45 キネシス HYBRID STAFF	11:00～11:30 エアロ(30分) 津布良			10:30～10:50 健康・体カづくり HYBRID STAFF	10:30～10:45 ゆるヨガ 安藤	10:30～10:45 アルケ HYBRID STAFF		10:30～11:15 エンジョイ フラダンス 北林・一居			
11:00				11:45～12:30 ZUMBA 津布良				11:00～11:45 ラージャヨガ 安藤		10:45～11:30 ZUMBA GOLD Nancy		11:30～11:50 サーキット トレーニング HYBRID STAFF		
12:00										11:50～12:10 ストレッチ(20分) 吉井				
										12:25～12:45 簡単エアロ 吉井				
13:00		13:00～13:20 ポールストレッチ HYBRID STAFF		13:00～13:30 エアロ(30分) 武若				13:00～13:45 リズムステップ (定員30名) 富田		13:00～13:30 太極舞 疋田				13:00～13:45 バラエティ
		13:35～13:55 ダンベル運動 HYBRID STAFF		13:45～14:30 ピラティス 武若						13:45～14:30 リズムステップ (定員30名) 疋田		13:30～14:00 インターバル トレーニング HYBRID STAFF		
14:00		14:15～14:30 キネシス						14:00～14:45 エアロ(45分) 富田				14:15～14:35 ポールストレッチ HYBRID STAFF		14:00～14:45 バラエティ
		14:35～14:55 サーキット トレーニング HYBRID STAFF		14:45～15:05 ポールストレッチ HYBRID STAFF						14:45～15:05 美尻トレーニング HYBRID STAFF				
15:00								15:00～15:20 かんたん体幹運動 HYBRID STAFF						15:00～15:20 ダンベル運動 HYBRID STAFF
														15:35～15:55 ポールストレッチ HYBRID STAFF
16:00														
18:00													※太線内は、2018年10月～の 変更箇所となります	
		18:45～19:00 キネシス HYBRID STAFF								18:45～19:00 キネシス HYBRID STAFF				
19:00				19:30～19:50 美尻トレーニング HYBRID STAFF				19:15～20:00 ピラティス 井関		19:15～20:00 リズムステップ (定員30名) 津布良				
		19:30～20:00 ZUMBA GOLD Nancy												
20:00				20:05～21:05 ラージャヨガ 安藤						20:15～21:00 エアロ(45分) 津布良		20:00～21:00 ラージャヨガ 安藤		
		20:15～21:00 ZUMBA Nancy												
21:00														

毎月 第2, 4週に  
**バラエティクラス**  
※内容は、前月20日に発表

