

# HYBRID スタジオ & プレイエリア タイムテーブル / 2019年4月～2019年9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 疋田	休館日		9:30～10:00 ロコモ体操 小宮山							9:30	
10:00													9:45～10:15 ストレッチ		10:00
	10:30～10:50 健康・体づくり HYBRID STAFF	10:30～11:30 バランスボール エクササイズ 香水	10:30～10:45 キネシス HYBRID STAFF	10:15～10:45 はつらつ体操 疋田			10:15～10:45 ゆるヨガ 安藤		10:00～10:30 ポル・ド・ブラ Nancy				10:30～11:15 エンジョイ フラダンス 北林・一居		
11:00				11:00～11:30 エアロ(30分) 津布良			11:00～11:45 ラージャヨガ 安藤		10:45～11:30 ZUMBA GOLD Nancy						11:00
12:00				11:45～12:30 ZUMBA 津布良				11:45～12:00 アルケ HYBRID STAFF			11:30～11:50 サーキット トレーニング HYBRID STAFF				12:00
							12:00～12:20 健康・体づくり HYBRID STAFF		12:15～12:45 ストレッチ HYBRID STAFF						
13:00		13:00～13:20 かんたん体幹運動 HYBRID STAFF		13:00～13:45 ピラティス 武若					13:00～13:30 太極舞 疋田					13:00～13:45 バラエティ	13:00
		13:35～13:55 ポールストレッチ HYBRID STAFF									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			14:00～14:30 リズムステップ (30分) 武若			14:00～14:45 ピラティス 富田		13:45～14:30 リズムステップ 疋田				14:15～14:35 ポールストレッチ HYBRID STAFF	14:00～14:45 バラエティ	14:00
	14:35～14:55 サーキット トレーニング HYBRID STAFF			14:45～15:05 ダンベル運動 HYBRID STAFF					14:45～15:05 美尻トレーニング HYBRID STAFF						
15:00														15:00～15:20 ダンベル運動 HYBRID STAFF	15:00
16:00														15:35～15:55 ポールストレッチ HYBRID STAFF	16:00
18:00	18:45～19:00 キネシス HYBRID STAFF								18:45～19:00 キネシス HYBRID STAFF						18:00
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 津布良						19:00
20:00		19:30～20:00 ZUMBA GOLD Nancy													20:00
		20:15～21:00 ZUMBA Nancy		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			20:00
21:00															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

※太線内は、2019年4月～の  
変更箇所となります

