

# HYBRID スタジオ & プレイエリア タイムテーブル / 2020年4月～2020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			10:15～11:00 ピラティス 富田		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					10:45～11:30 ZUMBA GOLD Nancy						11:00
							11:15～11:35 健康・体づくり HYBRID STAFF	11:15～12:00 リズムステップ 富田			11:30～11:50 サーキット トレーニング HYBRID STAFF				
12:00				11:45～12:30 ZUMBA 津布良					11:45～12:00 アルケ HYBRID STAFF						12:00
								12:30～13:15 バランスボール エクササイズ 香水		12:15～12:45 ストレッチ HYBRID STAFF					
13:00		13:00～13:20 ダンベル運動 HYBRID STAFF		13:00～13:45 はつらつ椅子体操 大橋					13:00～13:30 太極舞 疋田						13:00
		13:35～13:55 ポールストレッチ HYBRID STAFF						13:30～13:50 ポールストレッチ HYBRID STAFF							
14:00	14:15～14:30 キネシス			14:00～14:45 かんたんステップ 大橋					13:45～14:30 リズムステップ 疋田			13:15～14:00 かんたんステップ 大橋			14:00
	14:35～14:55 サーキット トレーニング HYBRID STAFF											14:15～14:35 ポールストレッチ HYBRID STAFF			14:00
15:00									14:45～15:05 美尻トレーニング HYBRID STAFF						15:00
16:00															16:00
18:00															18:00
	18:45～19:00 キネシス HYBRID STAFF								18:45～19:00 キネシス HYBRID STAFF						19:00
19:00		19:15～19:45 ストレッチ HYBRID STAFF		19:15～20:00 エアロ(45分) 津布良				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		20:00～20:45 美療エクササイズ 小宮山		20:15～21:00 バランスボール エクササイズ 伊吹						20:15～21:00 ZUMBA 津布良		20:00～21:00 アナトミック 骨盤yoga 小宮山			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、2020年4月～の  
変更箇所となります

