

HYBRID スタジオ & プレイエリア タイムテーブル / 2020年10月～2021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 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 HYBRID STAFF			
11:00		10:30～11:30 バランスボール エクササイズ 香水		11:00～11:30 エアロ(30分) 津布良					10:45～11:30 ZUMBA GOLD Nancy		10:30～11:15 エンジョイ フラダンス 北林・一居			
	11:40～12:00 健康・体づくり HYBRID STAFF			11:45～12:30 ZUMBA 津布良			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	11:45～12:00 アルケ HYBRID STAFF		11:30～11:50 サーキット トレーニング HYBRID STAFF			
12:00														
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				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				
		13:35～13:55 ポールストレッチ HYBRID STAFF						13:30～13:50 ポールストレッチ HYBRID STAFF		13:00～13:30 太極舞 疋田		13:15～14:00 かんたんステップ 大橋		13:00～13:45 バラエティ
14:00				14:00～14:45 かんたんステップ 大橋			14:00～14:15 キネシス HYBRID STAFF		13:45～14:30 リズムステップ 疋田					14:00～14:45 バラエティ
							14:20～14:40 サーキット トレーニング HYBRID STAFF			14:45～15:05 美尻トレーニング HYBRID STAFF		14:15～14:35 ポールストレッチ HYBRID STAFF		
15:00														15:00～15:20 ダンベル運動 HYBRID STAFF
16:00														15:35～15:55 ポールストレッチ HYBRID STAFF
18:00													※太線内は、2020年10月～の 変更箇所となります	
19:00				18:45～19:00 キネシス HYBRID STAFF						18:45～19:00 キネシス HYBRID STAFF				
		19:25～19:45 美尻トレーニング HYBRID STAFF		19:30～20:00 プロップピラティス 井関				19:15～20:00 ピラティス 井関		19:15～19:45 ストレッチ HYBRID STAFF				
20:00		20:00～20:45 ハタヨガ 小宮山		20:15～21:00 バランスボール エクササイズ 伊吹						20:00～20:45 ZUMBA 津布良		20:00～21:00 アナトミック 骨盤yoga 小宮山		
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

