

HYBRID スタジオ & プレイエリア タイムテーブル / 2021年4月～2021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				10:15～10:45 はつらつ体操 疋田					10:00～10:30 ポルド・ブラ Nancy		9:45～10:15 ストレッチ			10:00	
		10:30～11:30 バランスボール エクササイズ 香水						10:15～11:00 ピラティス 富田				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			11:15～11:35 健康・体づくり HYBRID STAFF	11:15～12:00 リズムステップ 富田		10:45～11:30 ZUMBA GOLD Nancy					11:00
	11:40～12:00 健康・体づくり HYBRID STAFF			11:45～12:30 ZUMBA 津布良					11:45～12:00 アルケ HYBRID STAFF		11:15～11:30 キネシス HYBRID STAFF				12:00
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				13:30～13:50 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 パラエティ	13:00
		13:35～13:55 ポールストレッチ HYBRID STAFF								13:45～14:30 リズムステップ 疋田					14:00
14:00				14:00～14:45 かんたんステップ 大橋								14:15～14:35 ポールストレッチ HYBRID STAFF		14:00～14:45 パラエティ	14:00
15:00										14:45～15:05 美尻トレーニング HYBRID STAFF				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															18:00
				18:45～19:00 キネシス HYBRID STAFF						18:45～19:00 アルケ HYBRID STAFF					19:00
19:00		19:25～19:45 美尻トレーニング HYBRID STAFF		19:15～20:00 プロップピラティス 井関				19:30～20:15 かんたんステップ 大橋		19:15～19:45 ストレッチ HYBRID STAFF					20:00
20:00		20:00～20:45 ハタヨガ 山崎		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			20:00	
21:00														21:00	

毎月第2、4週に
パラエティクラス
※内容は、前月20日に発表

※太線内は、2021年4月～の
変更箇所(プログラム、担当者)
となります

