

HYBRID スタジオ & プレイエリア タイムテーブル / 2022年4月～2022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										10:00～10:30 ポルド・ブラ Nancy		9:45～10:15 ストレッチ			10:00
													HYBRID STAFF		
		10:30～11:30 バランスボール エクササイズ 香水											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		11:30～11:45 キネシス HYBRID STAFF			11:00
	11:40～12:00 健康・体づくり HYBRID STAFF								11:45～12:00 アルケ HYBRID STAFF						
12:00				11:45～12:30 ZUMBA 津布良											12:00
13:00				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					13:00
										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
14:00	14:00～14:20 サーキット トレーニング HYBRID STAFF			14:00～14:45 かんたんステップ 大橋				13:30～13:50 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
		14:35～14:55 ダンベル運動 HYBRID STAFF											14:15～14:35 ポールストレッチ HYBRID STAFF		14:00～14:45 パラエティ
15:00										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	
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					19:15～19:45 ストレッチ HYBRID STAFF						
20:00		20:00～20:45 ハタヨガ 山崎				19:30～20:15 かんたんステップ 大橋								20:00	
				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														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10月～の
変更箇所(プログラム、担当者)
となります

