

# HYBRID スタジオ & プレイエリア タイムテーブル / 2021年10月～2022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							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 HYBRID STAFF			10:00	
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			11:00	
	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		11:30～11:45 キネシス HYBRID STAFF			12:00	
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			13:00	
		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			13:00～13:30 太極舞 疋田			13:00	
14:00				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	13:00～13:45 バラエティ	14:00
15:00											14:45～15:05 美尻トレーニング HYBRID STAFF			14:00～14:45 バラエティ	15:00
16:00														15:00～15:20 ダンベル運動 HYBRID STAFF	15:00
														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											18:00
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		20:15～21:00 バランスボール エクササイズ 伊吹			19:30～20:15 かんたんステップ 大橋			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  
**バラエティクラス**  
※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

