

# HYBRID スタジオ & プレイエリア タイムテーブル / 2022年10月～2023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			10:15～11:00 ピラティス 富田		10:00～10:30 ポル・ド・ブラ Nancy		9:45～10:15 ストレッチ			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			11:15～12:00 リズムステップ 富田		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		11:45～12:00 アルケ HYBRID STAFF		11:30～11:45 キネシス HYBRID STAFF			12:00	
12:00															
13:00				13:00～13:45 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		13:00～13:30 太極舞 疋田			13:00	
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		13:15～14:00 かんたんステップ 大橋			14:00	
15:00		14:35～14:55 ダンベル運動 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	
16:00														15:00	
														15:00	
16:00														16:00	
														16:00	
18:00														18:00	
19:00			18:45～19:00 キネシス HYBRID STAFF						18:45～19:00 アルケ HYBRID STAFF					19:00	
		19:25～19:45 美尻トレーニング HYBRID STAFF		19:15～20:00 ピラティス 井関		19:30～20:15 かんたんステップ 大橋							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、2022年10月～の  
変更箇所(プログラム、担当者)  
となります

