

HYBRID スタジオ & プレイエリア タイムテーブル / 2023年4月～2023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					10:00～10:45 ボル・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			11:15～11:30 アルケ HYBRID STAFF	11:00～11:30 エアロ(30分) 津布良			11:15～11:35 健康・体カづくり HYBRID STAFF	11:15～12:00 リズムステップ 富田		11:00～11:30 ZUMBA GOLD Nancy					11:00
	11:40～12:00 健康・体カづくり 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				11:45～12:30 ZUMBA 津布良						12:15～12:45 ストレッチ					12:00
								12:30～13:15 バランスボール エクササイズ 香水		HYBRID STAFF					13:00
13:00				13:00～13:45 はつらつ椅子体操 大橋						13:00～13:30 太極舞 疋田					13:00
								13:30～13:50 ポールストレッチ HYBRID STAFF				13:15～14:00 かんたんステップ 大橋			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						13:45～14:30 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
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	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														19:00	
		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							20:00～20:45 ZUMBA 津布良					20:00	
				20:15～21:00 バランスボール エクササイズ 伊吹							20:00～21:00 アナトミック 骨盤yoga 小宮山			21:00	
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、2023年4月～の
変更箇所(プログラム、担当者)
となります

