

HYBRID スタジオ & プレイエリア タイムテーブル / 2024年4月 ~ 2024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								
10:00				10:15~10:45 はつらつ体操 疋田				10:00~10:45 ポール・ド・ブラ Nancy			9:45~10:15 ストレッチ			9:30	
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 エンジョイサーキット 万代					11:00~11:30 ZUMBA GOLD Nancy			10:30~11:15 エンジョイ フラダンス 北林・一居			10:00
	11:40~12:00 健康・体づくり HYBRID STAFF		11:45~12:00 アルケ HYBRID STAFF	11:45~12:30 ストレッチヨガ 万代			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				11:00
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
		13:30~14:00 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					
14:00		14:15~14:35 ダンベル運動 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			13:15~14:00 かんたんステップ 大橋			13:00
15:00									14:45~15:05 美尻トレーニング HYBRID STAFF						14:00
16:00															15:00
18:00															18:00
	18:45~19:05 サーキット トレーニング HYBRID STAFF		18:45~19:00 キネシス HYBRID STAFF						18:45~19:00 アルケ HYBRID STAFF						19:00
19:00		19:20~19:40 美尻トレーニング HYBRID STAFF		19:15~20:00 エアロ 津布良											19:00
20:00		19:55~20:25 ストレッチ HYBRID STAFF		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、2024年4月~の
変更箇所(プログラム、担当者)
となります

