

HYBRID スタジオ & プレイエリア タイムテーブル / 2024年10月～2025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								
10:00				10:15～10:45 はつらつ体操 疋田					10:00～10:45 ポル・ド・ブラ Nancy		9:45～10:15 ストレッチ			9:30	
	10:30～10:50 健康・体づくり HYBRID STAFF							10:15～11:00 ピラティス 坪井				HYBRID STAFF			10:00
		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 エンジョイサーキット 万代				11:15～11:45 ゆる有酸素運動		11:00～11:30 ZUMBA GOLD Nancy					11:00
			11:45～12:00 アルケ	11:45～12:30 ストレッチヨガ 万代				HYBRID STAFF	11:45～12:00 アルケ		11:30～11:45 キネシス				
12:00		11:45～12:15 ゆる有酸素運動	HYBRID STAFF				12:00～12:20 健康・体づくり		HYBRID STAFF		HYBRID STAFF				12:00
		HYBRID STAFF					HYBRID STAFF			12:15～12:45 ストレッチ					
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							
		13:30～14:00 ストレッチ						13:30～13:50 ポールストレッチ			13:00～13:30 太極舞 疋田				13:00
		HYBRID STAFF						HYBRID STAFF				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		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											14:00
		HYBRID STAFF										14:15～14:35 ポールストレッチ			14:00～14:45 バラエティ
										14:45～15:05 美尻トレーニング					15:00
15:00									HYBRID STAFF					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	
18:00														18:00	
	18:45～19:05 サーキット トレーニング		18:45～19:00 キネシス					18:45～19:00 アルケ				18:15～18:45 ゆる有酸素運動		18:00	
	HYBRID STAFF		HYBRID STAFF				19:00～19:30 ゆる有酸素運動	HYBRID STAFF				HYBRID STAFF		19:00	
19:00		19:20～19:40 美尻トレーニング		19:15～20:00 エアロ 津布良											
		HYBRID STAFF					19:45～20:30 かんたんステップ 大橋								
20:00		19:55～20:25 ストレッチ	HYBRID STAFF						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	
		HYBRID STAFF													
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10月～の
変更箇所(プログラム、担当者)
となります

