

HYBRID スタジオ & プレイエリア タイムテーブル / 2025年4月～2025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 ポル・ド・ブラ Nancy			9:45～10:15 ストレッチ			10:00
	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			
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 西川			11:00
			11:45～12:00 アルケ				11:15～11:45 ゆる有酸素運動						11:30～11:45 キネシス	
12:00		11:45～12:15 ゆる有酸素運動	HYBRID STAFF	11:45～12:30 ストレッチヨガ 万代			12:00～12:20 健康・体づくり		11:45～12:00 アルケ		HYBRID STAFF			
		HYBRID STAFF					HYBRID STAFF							
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				
		13:30～14:00 ストレッチ						13:30～13:50 ポールストレッチ		HYBRID STAFF				
14:00		HYBRID STAFF		14:00～14:45 かんたんステップ 大橋									13:15～14:00 かんたんステップ 大橋	
		14:15～14:35 ダンベル運動	14:30～14:45 キネシス											
15:00		HYBRID STAFF	HYBRID STAFF											13:00～13:45 バラエティ
16:00														14:00～14:45 バラエティ
18:00													15:00～15:20 ダンベル運動	
	18:40～19:00 サーキット トレーニング		18:45～19:00 キネシス										HYBRID STAFF	
19:00	HYBRID STAFF		HYBRID STAFF	19:15～20:00 エアロ 津布良			19:00～19:30 ゆる有酸素運動							
		19:15～19:35 美尻トレーニング					HYBRID STAFF							
20:00		19:50～20:20 ストレッチ					19:45～20:30 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		
		HYBRID STAFF												
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、2025年4月～の
変更箇所(プログラム、担当者)
となります

