

HYBRID スタジオ & プレイエリア タイムテーブル／2025年10月～2026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				9:45～10:15 ストレッチ			9:30
10:00											HYBRID STAFF			10:00
	10:30～10:50 健康・体力づくり HYBRID STAFF	10:30～11:30 バランスボール エクササイズ 香水		10:15～10:45 はつらつ体操 疋田			10:15～11:00 ピラティス 坪井		10:00～10:45 ポール・ド・ブラ Nancy		10:30～11:15 エンジョイ フラダンス 西川			
11:00				11:00～11:30 エンジョイサーキット 万代					11:00～11:30 ZUMBA GOLD Nancy					11:00
							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	11:45～12:00 アルケ	11:45～12:30 ストレッチヨガ 万代		12:00～12:20 健康・体力づくり		11:45～12:00 アルケ		HYBRID STAFF				12:00
		HYBRID STAFF				HYBRID STAFF		HYBRID STAFF						
13:00							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		13:00～13:45 かんたんステップ 大橋					HYBRID STAFF					
14:00		HYBRID STAFF	14:00～14:15 キネシス				13:30～13:50 ポールストレッチ		13:00～13:30 太極舞 疋田		13:15～14:00 かんたんステップ 大橋		13:00～14:00 ZUMBA のっち	13:00
		14:15～14:35 ダンベル運動	HYBRID STAFF											
15:00		HYBRID STAFF							13:45～14:30 リズムステップ 疋田					
									14:45～15:05 ヒップ&コア トレーニング				15:00～15:20 ダンベル運動	15:00
16:00									HYBRID STAFF				HYBRID STAFF	
													15:35～15:55 ポールストレッチ	
													HYBRID STAFF	16:00
18:00					休館日							※太線内は、2025年10月～の 変更箇所(プログラム、担当者) となります		18:00
	18:40～19:00 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						
19:00	HYBRID STAFF		HYBRID STAFF				19:00～19:30 ゆる有酸素運動	HYBRID STAFF						19:00
		19:15～19:35 ヒップ&コア トレーニング					HYBRID STAFF		19:30～20:00 ピラティス 津布良					
		HYBRID STAFF		19:30～20:15 エアロ 津布良										
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				20:00～21:00 アナトミック 骨盤yoga 小宮山			20:00
		HYBRID STAFF							20:15～21:00 ZUMBA 津布良					
21:00														21:00

第2. 4週に実施します

