

HYBRID スタジオ & プレイエリア タイムテーブル / 2026年4月～2026年6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				10:15～10:45 はつらつ体操 疋田							10:00～10:45 ポール・ド・ブラ Nancy	HYBRID STAFF		10:00	
	10:30～10:45 健康・体づくり 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 ゆる有酸素運動 HYBRID STAFF				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				貸スタジオ 11:00～12:00			11:00～11:30 ZUMBA GOLD Nancy			11:00	
			11:45～12:00 アルケ HYBRID STAFF	11:45～12:30 ストレッチヨガ 万代			11:45～12:00 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				
12:00		11:45～12:15 ゆる有酸素運動 HYBRID STAFF													12:00
13:00				13:00～13:45 はつらつ椅子体操 大橋											13:00
		13:30～14:00 ストレッチ HYBRID STAFF						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				
14:00		14:15～14:35 ダンベル運動 HYBRID STAFF		14:00～14:30 プレイ・ラボ (ベーシック) HYBRID STAFF							13:45～14:30 リズムステップ 疋田		貸スタジオ 13:30～14:30	14:00	
15:00													貸スタジオ 13:30～21:00	貸スタジオ 14:45～15:45	15:00
16:00															16:00
18:00			18:45～19:00 キネシス HYBRID STAFF											※太線内は、2026年4月～の 変更箇所(プログラム、担当者) となります	18:00
19:00		19:30～20:00 プレイ・ラボ (アドバンス) HYBRID STAFF		19:30～20:15 エアロ 津布良											19:00
								19:45～20:30 かんたんステップ 大橋			19:30～20:00 ピラティス 津布良				
20:00		20:15～20:45 ストレッチ HYBRID STAFF									20:15～21:00 ZUMBA 津布良				20:00
21:00															21:00