



カシマウェルネスプラザ

プログラム タイムスケジュール (2025-6月)

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	10:30-11:15 ストレッチズ (大原)	10:30-11:15 ボディバランス45 (藤井)	10:30-11:15 足裏体操&ストレッチ (椎名)	10:30-11:15 タオル体操 (宮内)	10:30-11:15 ボールエクササイズ (宮内)	10:30-11:30 ラテンエアロ (瀬川)	10:30-11:30 ヨーガ (リラクゼーション) (西田)
12:00	11:45-12:30 ボディコンバット30 ～テクニック付～ (大原)	11:45-12:30 フラダンス (ホアロハ・ハワイ)	11:45-12:15 踏み台エクササイズ(初級) (椎名)	11:45-12:30 ボディコンバット45 (幸保)	11:45-12:45 ヨーガ (パワー) (西田)	12:00-13:00 ピラティス (瀬川)	12:00-12:45 ボディステップ30 ～テクニック付～ (黒田)
13:00	13:00-13:30 健康体操 (黒田)	13:00-13:45 週替わりプログラム (スタッフ)	12:45-13:30 エンジョイエアロ (西田)	13:00-13:45 ピラティス (瀬川)	13:15-14:00 やさしいエアロ (西田)	13:30-14:30 ボディパンプ (幸保)	
14:00	14:00-15:00 ルーシーダットン (藤井)	14:15-15:15 ZUMBA (瀬川)	14:00-15:00 ヨーガ (リラクゼーション) (西田)	14:15-15:00 踏み台エクササイズ(中級) (瀬川)	14:30-15:15 ボディパンプ30 ～テクニック付～ (幸保)		14:15-15:00 ボディコンバット45 (黒田)
15:00	3・17はサーキットトレーニング 10・24骨盤底筋トレーニング					15:00-16:00 ヨーガ (西田)	15:30-16:15 ボディバランス45 (藤井)
16:00			15:30-16:15 フォームローラー (有料レッスン) (古川)			7はリラクゼーション 21はパワー	
17:00	17:00-17:30 運動のススメ (スタッフ)	16:40-17:25 ZUMBA kids jr (子供有料レッスン)					
18:00		17:40-18:25 ZUMBA kids (子供有料レッスン)		17:30-18:00 運動のススメ (スタッフ)	5・19はストレッチ系 12・26は筋トレ系		
19:00	18:30-19:00 サーキットトレーニング (黒田)		18:30-19:15 ヨーガ (パワー) (西田)	18:30-19:00 ボディバランス30 (藤井)	18:30-19:00 踏み台エクササイズ(初級) (椎名)	6月のご案内 ●6/11(水)・14(土)・28(土)はホームゲーム開催のため休館日となります。 ●工事期間中はメイン側ウォームアップスペースで実施いたします。 ●基本、プログラムは定員40名。 ※キックボクシングは定員20名。ボディパンプは定員38名。ボールエクササイズは15名。 ※レッスン開始10分前に移動します。 ※実施場所が変更となる場合があります。	
20:00	19:30-20:15 ボディバランス45 (藤井)	19:15-20:00 キックボクシング (DANGER GYM)	19:45-20:30 ボディパンプ45 (幸保)	19:30-20:15 ボディステップ45 (黒田)	19:30-20:15 ボディコンバット30 ～テクニック付～ (幸保)		
21:00	20:45-21:30 ボディコンバット45 (黒田)	20:30-21:30 ボディパンプ (大原)	21:00-21:30 ボディコンバット30 (大原)	20:45-21:30 ZUMBA GOLD (瀬川)	20:45-21:30 ZUMBA (瀬川)		
22:00							