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 【2025-7月】

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	10:30－11:15 ストレッチーズ （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						15:00－16:00 ヨーガ （西田）	
16:00			15:30－16:15 フォームローラー （有料レッスン） （古川）				15:30－16:15 ボディバランス45 （藤井）
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）		17:30－18:00 運動のススメ （スタッフ）			
18:00		17:40－18:25 ZUMBA kids （子供有料レッスン）					
19:00	18:30－19:00 サーキットトレーニング （黒田）	19:15－20:00 キックボクシング （DANGER GYM）	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）		
20:00	19:30－20:15 ボディバランス45 （藤井）		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							

1・15はサーキットトレーニング
8・22・29骨盤底筋トレーニング

LINE

3・17・31はストレッチ系
10・24は筋トレ系

5・19はリラクゼーション
12・26はパワー

7月のご案内

●7／20（日）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。