



|       | 月                                                       | 火                                                                                     | 水                                        | 木                                                                                   | 金                                             | 土                                                                                                                                | 日                                            |
|-------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 10:00 |                                                         |                                                                                       |                                          |                                                                                     |                                               |                                                                                                                                  |                                              |
| 11:00 | 10:30-11:30<br>ストレッチズ<br>(大原)                           | 10:30-11:15<br>ボディバランス45<br>(藤井)                                                      | 10:30-11:15<br>足裏体操&ストレッチ<br>(椎名)        | 10:30-11:30<br>タオル体操<br>(宮内)                                                        | 10:30-11:30<br>ボールエクササイズ<br>(宮内)              | 10:30-11:30<br>ラテンエアロ<br>(瀬川)                                                                                                    | 10:30-11:30<br>ヨーガ<br>(リラクゼーション)<br>(西田)     |
| 12:00 | 11:45-12:30<br>ボディコンバット45<br>(大原)                       | 11:30-12:30<br>フラダンス<br>(ホアロハ・ハワイ)                                                    | 11:30-12:00<br>踏み台エクササイズ(初級)<br>(椎名)     | 11:45-12:30<br>ボディパンプ30<br>～テクニック付～<br>(幸保)                                         | 11:45-12:45<br>ヨーガ<br>(パワー)<br>(西田)           | 12:00-13:00<br>ピラティス<br>(瀬川)                                                                                                     | 12:00-12:45<br>ボディステップ30<br>～テクニック付～<br>(黒田) |
| 13:00 | 13:00-13:30<br>健康体操<br>(黒田)                             | 13:00-13:45<br>週替わりプログラム<br>(スタッフ)                                                    | 12:30-13:15<br>エンジョイエアロ<br>(西田)          | 13:00-13:45<br>ピラティス<br>(瀬川)                                                        | 13:00-13:45<br>レズミルストーン30<br>～テクニック付～<br>(金子) | 13:30-14:30<br>ボディパンプ<br>(幸保)                                                                                                    |                                              |
| 14:00 | 14:00-15:00<br>ルーシーダットン<br>(藤井)                         | 14:15-15:15<br>ZUMBA<br>(瀬川)                                                          | 13:45-14:45<br>ヨーガ<br>(リラクゼーション)<br>(西田) | 14:00-14:45<br>踏み台エクササイズ(中級)<br>(瀬川)                                                | 14:00-14:45<br>ボディコンバット30<br>～テクニック付～<br>(幸保) |                                                                                                                                  | 14:15-15:00<br>ボディコンバット45<br>(黒田)            |
| 15:00 |                                                         |                                                                                       |                                          |                                                                                     |                                               | 15:00-16:00<br>ヨーガ<br>(西田)                                                                                                       | 15:30-16:15<br>ボディバランス45<br>(藤井)             |
| 16:00 | 3・17はサーキットトレーニング<br>10は姿勢改善コアコンディショニング<br>24は骨盤底筋トレーニング |                                                                                       |                                          |  |                                               | 7はリラクゼーション<br>28パワー                                                                                                              |                                              |
| 17:00 | 17:00-17:30<br>運動のススメ<br>(スタッフ)                         | 16:40-17:25<br>ZUMBA kids jr<br>(子供有料レッスン)<br>17:30-18:15<br>ZUMBA kids<br>(子供有料レッスン) |                                          | 17:30-18:00<br>運動のススメ<br>(スタッフ)                                                     | 12・26はストレッチ系<br>5・19は筋トレ系                     | 2月のご案内<br>●2/14(土)・21(土)はホームゲーム開催のため休館日となります。<br>●基本、プログラムは定員40名。<br>※キックボクシング・姿勢改善コアコンディショニングは定員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。 |                                              |
| 18:00 |                                                         | 2・16はサーキットトレーニング<br>9はボールエクササイズ                                                       |                                          |                                                                                     |                                               |                                                                                                                                  |                                              |
| 19:00 | 18:45-19:15<br>週替わりプログラム<br>(黒田)                        |                                                                                       | 18:30-19:30<br>ヨーガ<br>(パワー)<br>(西田)      | 18:45-19:15<br>ボディバランス30<br>(藤井)                                                    | 18:45-19:15<br>踏み台エクササイズ(初級)<br>(椎名)          |                                                                                                                                  |                                              |
| 20:00 | 19:30-20:30<br>ボディバランス<br>(藤井)                          | 19:30-20:15<br>キックボクシング<br>(DANGER GYM)                                               | 19:45-20:30<br>ボディコンバット45<br>(大原)        | 19:30-20:15<br>ボディステップ45<br>(黒田)                                                    | 19:30-20:15<br>ボディパンプ45<br>(大原)               |                                                                                                                                  |                                              |
| 21:00 | 20:45-21:30<br>ボディコンバット45<br>(黒田)                       | 20:30-21:30<br>ボディパンプ<br>(幸保)                                                         | 20:45-21:30<br>レズミルストーン<br>(金子)          | 20:45-21:30<br>ZUMBA GOLD<br>OR ラテンエアロ<br>(瀬川)                                      | 20:45-21:30<br>ZUMBA<br>(瀬川)                  |                                                                                                                                  |                                              |
| 22:00 |                                                         |                                                                                       |                                          |                                                                                     | 12・26はラテンエアロ<br>5・19はZUMBA GOLD               |                                                                                                                                  |                                              |