カシマウェルネスプラザ スタジオプログラム タイムスケジュール 【2026-11月】

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	10:30－11:30 姿勢改善 コアコンディショニング （刀根）	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）	10:30－11:30 タオル体操 （宮内）	10:30－11:30 ボールエクササイズ （宮内）	10:30－11:30 ZUMBA （ハヤトorとっくん）	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45 （金子）	11:30－12:30 フラダンス （新館）	11:30－12:00 踏み台エクササイズ（初級） （椎名）	11:45－12:30 ボディパンプ30 ～テクニック付～ （幸保）	11:45－12:45 ヨーガ （パワー） （西田）	12:00－13:00 コンディショニングストレッチ or Strong Nation （ハヤトorとっくん）	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 サーキットトレーニング （黒田）	12:30－13:15 エンジョイエアロ （西田）	13:00－13:45 ピラティス （瀬川）	13:00－13:45 ボディコンバット30 ～テクニック付～ （幸保）	13:30－14:30 ボディパンプ （幸保）	13:15－14:00 ボディコンバット45 （金子）
14:00	14:00－15:00 ルーシーダットン （藤井）	14:15－15:15 ZUMBA （瀬川）	13:45－14:45 ヨーガ （リラクゼーション） （西田）	14:00－14:45 踏み台エクササイズ（中級） （瀬川）	14:00－14:45 レズミルズトーン30 ～テクニック付～ （金子）		14:30－15:15 ボディバランス45 （ストレッチ系） （藤井）
15:00				LINE		15:00－16:00 ヨーガ （西田）	
16:00							
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） 17:30－18:15 ZUMBA kids （子供有料レッスン）		17:30－18:00 運動のススメ （スタッフ）			
18:00							
19:00	18:45－19:15 週替わりプログラム （黒田）	18:45－19:15 ウエストシェイプ（初級） （髙﨑）	18:30－19:30 ヨーガ （パワー） （西田）	18:45－19:15 ルーシーダットン （藤井）	18:45－19:15 踏み台エクササイズ（初級） （椎名）		
20:00	19:30－20:30 ボディバランス （藤井）	19:30－20:15 キックボクシング （DANGER GYM）	19:45－20:30 ボディコンバット45 （大原）	19:30－20:15 ボディステップ45 （黒田）	19:30－20:15 ボディパンプ45 （大原）		
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 （幸保）	20:45－21:30 レズミルズトーン （金子）	20:45－21:30 ZUMBA GOLD （瀬川）	20:45－21:30 ラテンエアロ （瀬川）		
22:00							

7・21はハヤト
14はとっくん

7・21はコンディショニング
ストレッチ
14はStrong Nation

14はリラクゼーション
7・21はパワー

2・16はサーキットトレーニング
9・30はボールエクササイズ

１１月のご案内

●１１／１５（日）・２０（金）・２５（水）・２８（土）・はホームゲーム開催のため休館日となります。

●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定員１５名。

●コンディショニングストレッチはタオルをご持参ください。