

2024.8.1～ はあもにい倉敷FITNESS レッスンスケジュール

レッスンコース会員	月		火		水		木		金		レッスンコース会員	土		日		
	スタジオ	トレーニングルーム	体育館(2F)	トレーニングルーム	スタジオ	トレーニングルーム	スタジオ	トレーニングルーム	スタジオ	トレーニングルーム		スタジオ	トレーニングルーム	スタジオ/体育館	トレーニングルーム	
9:00-13:00 デイタイム 13:00-15:30 ライフタイム 15:30-17:00 オフタイム	9:00-13:00 ライフタイム 13:00-15:30 オフタイム	10:50-11:30 デイサービス	リラックスストレッチ (40) 9:30-10:10 田中	10:50-11:30 デイサービス	スタイルアップ (50) 9:30-10:20 池田	10:50-11:30 デイサービス	ボールほぐし (30) 9:30-10:00 田中	10:50-11:30 デイサービス	ひきしめ (30) 9:30-10:00 田中	10:50-11:30 デイサービス	ホリデイ・ ライフタイム・ オフタイム	ひきしめ (30) 9:30-10:00 河井	10:50-11:30 デイサービス	姿勢改善 (40) 体育館 9:30-10:10 河井	10:50-11:30 デイサービス	トレーニング マシン フリー利用枠
			ひきしめ (30) 10:20-10:50 竹井		リズムウォーキング (30) 10:30-11:00 茅原		ステップ (30) 10:10-10:40 茅原		かんたんエアロ (30) 10:10-10:40 西尾			リラックスストレッチ (40) 9:30-10:10 池田		ひきしめ (30) 10:20-10:50 西尾		セルフボディケア (50) 10:50-11:40 河井
13:00-15:30 ライフタイム 15:30-17:00 オフタイム	13:00-15:30 ライフタイム 15:30-17:00 オフタイム	14:50-15:20 デイサービス	かんたんエアロ (30) 11:00-11:30 田中	14:50-15:20 デイサービス	膝痛腰痛改善ストレッチ (30) 11:10-11:40 茅原	14:50-15:20 デイサービス	かんたんピラティス (40) 10:50-11:30 田中	14:50-15:20 デイサービス	姿勢改善 (40) 10:50-11:30 茅原	14:50-15:20 デイサービス	ホリデイ・ ライフタイム・ オフタイム	ボクササイズ (40) 11:00-11:40 MIHO	14:50-15:20 デイサービス	ポキソサイズ (40) 11:00-11:40 MIHO	14:50-15:20 デイサービス	リラックス/ 緩める
			サーキット (20) 13:30-13:50 茅原		1.3.5週目 2.4週目 骨盤・股関節ストレッチ (30) 13:30-14:00 田中 足首・足指ストレッチ (30) 13:30-14:00 田中		ZUMBA (40) 13:30-14:10 内藤		骨盤・股関節ストレッチ (30) 13:30-14:00 西尾			リラックスストレッチ (40) 13:30-14:10 西尾		セルフトレーニング (50) 10:50-11:30 河井		★マット
17:00-19:30 ライフタイム 19:30-20:45 オフタイム	17:00-19:30 ライフタイム 19:30-20:45 オフタイム	14:50-15:20 デイサービス	姿勢改善 (40) 14:00-14:40 池田	14:50-15:20 デイサービス	かんたんエアロ (30) 14:10-14:40 西尾	14:50-15:20 デイサービス	サーキット (20) 14:20-14:40 竹井	14:50-15:20 デイサービス	エアロピクス (30) 14:10-14:40 茅原	14:50-15:20 デイサービス	ホリデイ・ ライフタイム・ オフタイム	SALSATION® (60) 13:00-14:00 CHIKAKO	14:50-15:20 デイサービス	オリジナルヨガ (60) 14:10-15:10 asami	14:50-15:20 デイサービス	ヨガ
			ステップ (30) 14:50-15:20 竹井		ロコモ対策トレーニング (40) 14:50-15:30 竹井		リラックスストレッチ (40) 14:50-15:30 池田		かんたんピラティス (40) 14:50-15:30 田中			エアロピクス (30) 14:20-14:50 田中		ポキソサイズ (40) 15:00-15:30 竹井		おなかまわりをひきしめよう (30) 13:40-14:10 河井
20:00-22:15 ライフタイム 22:15-23:30 オフタイム	20:00-22:15 ライフタイム 22:15-23:30 オフタイム	14:50-15:20 デイサービス	ステップ (30) 20:10-20:40 池田	14:50-15:20 デイサービス	おなかまわりをひきしめよう (30) 20:10-20:40 竹井	14:50-15:20 デイサービス	ボールほぐし (30) 18:50-19:20 田中	14:50-15:20 デイサービス	夜の疲労回復 セルフケアヨガ (50) 18:40-19:30 MEGUMI	14:50-15:20 デイサービス	ホリデイ・ ライフタイム・ オフタイム	SALSATION® (60) 18:50-19:50 CHIKAKO	14:50-15:20 デイサービス	燃やす/ ダイエット	14:50-15:20 デイサービス	★シューズ・マット (ボクササイズ、HIITはマット不使用)
			ステップ (30) 20:10-20:40 池田		シェイプアップエアロ (30) 19:30-20:00 竹井		エアロピクス (30) 19:30-20:00 池田		ZUMBA(40) 19:40-20:20 内藤			ボクササイズ (40) 20:00-20:40 MIHO		ご利用いた だけません		
																併用で講座を 行っています