トレーニングマシンコース

…トレーニングマシン　利用可能時間
…併用で講座を行っています　…ご利用いただけません

2024.10.1～

はあもにい倉敷 FITNESS　＋(plus) スタジオレッスンスケジュール

トレーニングルーム

月曜日～金曜日

- デイタイム：9:00 ― 15:30
- デイタイムライト朝：9:00 ― 13:00
- デイタイムライト昼：13:00 ― 17:00
- オフタイム：14:30 ― 20:45
- オフタイムライト：16:30 ― 20:45
- トレーニングマシン 利用可能時間：9:00 ― 20:45
- デイサービス 10:50 ― 11:30
- 火・金のみ併用講座あり
- デイサービス 14:50 ― 15:20

土曜日・日曜日

- ホリデイ・デイタイム・オフタイム：9:00 ― 15:30
- デイタイムライト昼：13:00 ― 17:00
- トレーニングマシン 利用可能時間：9:00 ― 20:45

スタジオ

月曜日

- 9:30 ― 10:10　リラックスストレッチ　田中
- 10:20 ― 10:50　ひきしめ　竹井
- 11:00 ― 11:30　かんたんエアロ　田中
- 13:30 ― 13:50　サーキット　茅原
- 14:00 ― 14:40　姿勢改善　池田
- 14:50 ― 15:20　ステップ　竹井
- 18:50 ― 19:20　骨盤・股関節ストレッチ（1・3・5週目）｜肩甲骨周辺ストレッチ（2・4週目）　池田
- 19:30 ― 20:00　ひきしめ　茅原
- 20:10 ― 20:40　ステップ　池田

火曜日

- 9:30 ― 10:20　スタイルアップ　池田
- 10:30 ― 11:00　リズムウォーキング　茅原
- 11:10 ― 11:40　膝痛腰痛改善ストレッチ　茅原
- 13:30 ― 14:00　骨盤・股関節ストレッチ（1・3・5週目）｜足首・足指ストレッチ（2・4週目）　田中
- 14:10 ― 14:40　かんたんエアロ　西尾
- 14:50 ― 15:30　ロコモ対策トレーニング　竹井
- 18:50 ― 19:20　ポールほぐし　田中
- 19:30 ― 20:00　シェイプアップエアロ　竹井
- 20:10 ― 20:40　おなかまわりをひきしめよう　竹井

水曜日

- 9:30 ― 10:00　ポールほぐし　田中
- 10:10 ― 10:40　ステップ　茅原
- 10:50 ― 11:30　かんたんピラティス　田中
- 13:30 ― 14:10　ZUMBA　内藤
- 14:20 ― 14:40　サーキット　竹井
- 14:50 ― 15:30　リラックスストレッチ　池田
- 18:50 ― 19:20　ひきしめ　河井
- 19:30 ― 20:00　エアロビクス　池田
- 20:10 ― 20:40　ポールストレッチ　河井

木曜日

- 9:30 ― 10:00　ひきしめ　田中
- 10:10 ― 10:40　かんたんエアロ　西尾
- 10:50 ― 11:30　姿勢改善　茅原
- 13:30 ― 14:00　骨盤・股関節ストレッチ　西尾
- 14:10 ― 14:40　エアロビクス　茅原
- 14:50 ― 15:30　かんたんピラティス　田中
- 18:50 ― 19:40　夜の疲労回復セルフケアヨガ　MEGUMI
- 19:50 ― 20:30　ZUMBA　内藤

金曜日

- 9:30 ― 10:10　リラックスストレッチ　池田
- 10:20 ― 10:50　ひきしめ　西尾
- 11:00 ― 11:40　ボクササイズ　MIHO
- 13:30 ― 14:10　リラックスストレッチ　西尾
- 14:20 ― 14:50　エアロビクス　田中
- 15:00 ― 15:30　ポールほぐし　竹井
- 18:50 ― 19:50　SALSATION®　CHIKAKO
- 20:00 ― 20:40　ボクササイズ　MIHO

土曜日

- 9:30 ― 10:00　ひきしめ　河井
- 10:10 ― 10:40　シェイプアップエアロ（1・3・5週目）｜ステップ（2・4週目）　竹井
- 10:50 ― 11:40　セルフボディケア　河井
- 13:00 ― 14:00　SALSATION®　CHIKAKO
- 14:10 ― 15:10　オリジナルヨガ　asami

スタジオ／体育館

日曜日

- 体育館　9:30 ― 10:10　姿勢改善　河井
- 体育館　10:20 ― 11:00　ボディシェイプ（1・3）池田　（2）田中　（4）月替わり
- 体育館　11:15 ― 12:15　ハタヨガ　米田
- 13:40 ― 14:10　おなかまわりをひきしめよう　河井
- 14:20 ― 15:10　セルフボディケア（1・3）池田　（2）田中　（4）月替わり

…リラックス／緩める
…ほぐす／整える
…ストレス解消／体力アップ
…ヨガ
…ひきしめる／鍛える
…燃やす／ダイエット

※ 2024年8月1日現在の内容です。
変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。