

週間スケジュール 〈2024年10月～2025年3月〉

月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:15～9:45 Group Fight (映像)	9:30～9:45 モーニングストレッチ (映像)		9:30～10:00 ストレッチボール (南)		
10:00	10:00～10:30 腰痛予防ストレッチ (南)	10:00～10:20 フットケア (村上)	10:00～11:00 ヨガ (SHIHO)	10:10～10:25 お腹シェイプ (南)		
	10:40～10:55 カラダ・うごく (南)	10:30～11:30 機能改善 (村上)		10:30～10:45 お尻シェイプ (南)		
11:00	11:10～11:55 ボディシェイプ (南)		11:15～11:45 Group Groove (映像)	11:00～11:40 骨格リセットエクササイズ (天満)		
12:00	12:15～12:45 Group Centergy (映像)	11:50～12:20 Group Power (映像)	11:55～12:25 ピラティス (映像)	11:50～12:05 ジムラン (天満)		
13:00	13:00～14:00 太極舞&ストレッチ (吉丸)	12:30～13:00 Group Fight (映像)	12:35～13:05 ヨガ (映像)	12:20～12:50 ヨガ (映像)		
		13:10～13:40 Group Groove (映像)	13:15～13:35 骨格リセットエクササイズ (天満)	13:00～13:30 Group Blast (映像)		
14:00		13:50～14:20 Group Blast (映像)	13:50～14:35 Group Power (天満)	13:40～14:10 Group Fight (映像)		
15:00				14:20～14:50 Group Centergy (映像)		
16:00						
17:00						
18:00	18:15～18:45 Group Blast (映像)	18:15～18:45 ピラティス (映像)	18:05～18:35 Group Centergy (映像)	18:05～18:35 Group Power (映像)		
19:00	18:55～19:10 ジムラン (映像)	18:55～19:15 ストレッチボール (天満)	18:45～19:15 Group Fight (映像)	18:45～19:15 Group Blast (映像)		
		19:20～19:35 お腹シェイプ (天満)				
20:00	19:30～20:15 Group power (天満)	19:50～20:50 ZUMBA (川内)	19:30～20:30 瞑想ヨガ (峯)	19:30～20:15 ZUMBA (川内)		
21:00	20:35～21:15 アロマヒーリングヨガ (天満)	21:05～21:35 Group Centergy (映像)	20:45～21:05 骨格リセットエクササイズ (天満)	20:30～21:30 やさしいヨガ (武藤)		
			21:10～21:25 ジムラン (天満)			
22:00						

※映像プログラムは、月額登録者のみご参加いただけます。

※スケジュールは急遽変更になる場合がございます。

※毎月第3火曜日は施設メンテナンス日のため終日休講となります。

※毎月第3金曜日13:00～14:00はGood Aging Academy (おおむね65歳以上対象) のため、
該当時間の映像プログラムは休講となります。

ご参加ご希望の場合は、別途お申し込みが必要となります。