

フレックスホテル スポーツクラブエグゼ (タイムテーブル) 2023年 7月～

|       | 月曜日                            | 火曜日                               | 水曜日                           | 木曜日                           | 金曜日                                    | 土曜日                                   | 日曜日                         |      |
|-------|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--|---------------------------------------|-----------------------------|------|
| 9:00  | スタジオ                           | スタジオ                              | スタジオ                          | スタジオ                          | スタジオ                                   | スタジオ                                  | 第1・3                        | 第2・4 |
| 30    |                                |                                   |                               |                               |  |                                       |                             |      |
| 10:00 | バランスボール体操<br>9:30~10:00<br>中井  | ウェーブストレッチ<br>9:30~10:00<br>西村     | チビボール体操<br>9:30~10:00<br>片岡   | ストレッチボール<br>9:30~10:00<br>西村  | チビボール体操<br>9:30~10:00<br>片岡            |                                       |                             |      |
| 30    | 青竹ふみ<br>10:15~10:35<br>中井      | ココから体操<br>10:15~10:45<br>西村       | お手軽運動<br>10:15~10:45<br>片岡    | ココから体操<br>10:15~10:45<br>西村   | フィットネスフラ<br>10:15~11:00<br>市川          |                                       |                             |      |
| 11:00 | ボールコントロール<br>10:45~11:30<br>片岡 | ヨガ60<br>11:00~12:00<br>下岡         |                               | エアロ60<br>11:00~12:00<br>太田ち   | エアロ45<br>10:45~11:30<br>猿木             | エアロ45<br>10:45~11:30<br>猿木            | エアロ45<br>11:00~11:45<br>太田ち |      |
| 30    |                                |                                   | ヨガ45<br>12:15~13:00<br>谷      | ピラティス30<br>12:30~13:00<br>奥田  | お手軽運動<br>11:15~11:45<br>片岡             | ボール<br>コンディショニング<br>12:00~12:45<br>筒井 | エアロ60<br>12:00~13:00<br>太田ち |      |
| 12:00 |                                |                                   |                               |                               |  |                                       |                             |      |
| 30    | エアロ60<br>13:00~14:00<br>太田ち    | ボールコントロール<br>13:15~14:00<br>片岡    | THEチャレンジ<br>13:15~13:45<br>西村 | エアロ45<br>13:15~14:00<br>奥田    | エアロ30<br>13:15~13:45<br>佐野             |                                       |                             |      |
| 13:00 |                                | エアロ45<br>14:15~15:00<br>笹原        | ピラティス60<br>14:00~15:00<br>下岡  | THEチャレンジ<br>14:15~14:45<br>西村 | エアロ60<br>14:00~15:00<br>小藪             |                                       | ヨガ60<br>14:00~15:00<br>阿部   |      |
| 14:00 |                                | リラクゼーション<br>15:15~15:45<br>西村     | リラクゼーション<br>15:15~15:45<br>西村 | リラクゼーション<br>15:00~15:30<br>西村 |  |                                       |                             |      |
| 15:00 |                                |                                   |                               |                               |  |                                       |                             |      |
| 16:00 |                                |                                   |                               |                               |  |                                       |                             |      |
| 18:00 |                                | ボールコンディショニング<br>18:00~18:30<br>片岡 |                               |                               |  |                                       |                             |      |
| 30    |                                | ヨガ60<br>18:45~19:45<br>阿部         | ヨガ30<br>18:45~19:15<br>大田や    | ヨガ45<br>18:45~19:30<br>小藪     |  | ほぐしケア<br>18:45~19:15<br>西村            |                             |      |
| 19:00 | エアロ45<br>19:30~20:15<br>奥田     |                                   | エアロ45<br>19:30~20:15<br>大田や   |                               | バランス<br>コーディネーション<br>19:30~20:15<br>筒井 |                                       |                             |      |
| 20:00 |                                |                                   |                               |                               |  |                                       |                             |      |
| 30    |                                |                                   |                               |                               |  |                                       |                             |      |
| 21:00 |                                |                                   |                               |                               |  |                                       |                             |      |

※プログラム開始後のご参加は、ご遠慮ください