

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)

2024年 5月 11日～

	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	休 館 日	第1・3	第2・4	
30									
10:00	バランスボール体操 9:30~10:00 中井	ウェーブストレッチ 9:30~10:00 西村	チビボール体操 9:30~10:00 片岡	ストレッチポール 9:30~10:00 西村	チビボール体操 9:30~10:00 片岡				
30	青竹ふみ 10:15~10:35 中井	ココから体操 10:15~10:45 西村	お手軽運動 10:15~10:45 片岡	ココから体操 10:15~10:45 西村	フィットネスフラ 10:15~11:00 市川			エアロ45 10:15~11:00 猿木	
11:00	ボールコントロール 10:45~11:30 片岡	ヨガ60 11:00~12:00 下岡	ヨガ45 12:15~13:00 谷	エアロ60 11:00~12:00 太田ち	お手軽運動 11:15~11:45 片岡			エアロ45 11:00~11:45 太田ち	ZUMBA45 11:15~12:00 猿木
30									
12:00									
30				ピラティス30 12:30~13:00 奥田					
13:00	エアロ60 13:00~14:00 太田ち	ボールコントロール 13:15~14:00 片岡	THEチャレンジ 13:15~13:45 西村	エアロ45 13:15~14:00 奥田	エアロ30 13:15~13:45 佐野			エアロ60 12:00~13:00 太田ち	
30		エアロ45 14:15~15:00 笹原	ピラティス60 14:00~15:00 下岡	THEチャレンジ 14:15~14:45 西村	ヨガ60 14:00~15:00 小藪				ヨガ60 14:00~15:00 阿部
15:00		リラクゼーション 15:15~15:45 西村	リラクゼーション 15:15~15:45 西村	リラクゼーション 15:00~15:30 西村					
16:00									
18:00		ボールコンディショニング 18:00~18:30 片岡							
30							ボールコンディショニング 18:30~19:15 筒井		
19:00		ヨガ60 18:45~19:45 阿部	ヨガ30 18:45~19:15 大田や	ヨガ45 18:45~19:30 小藪					
30			エアロ45 19:30~20:15 大田や				バランス コーディネーション 19:30~20:15 筒井		
20:00	エアロ45 19:30~20:15 奥田								
30									
21:00									

※プログラム開始後のご参加は、ご遠慮ください。

※毎月末日も休館日となります。