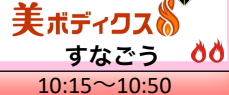
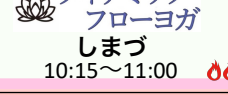
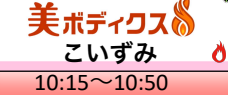
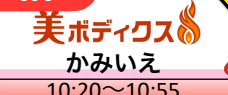
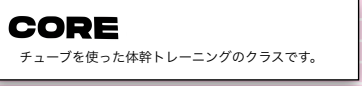
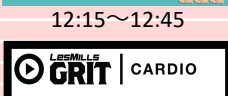
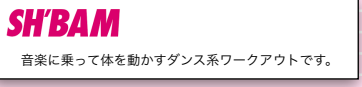
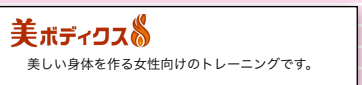
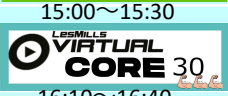
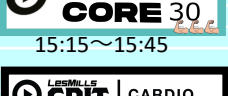
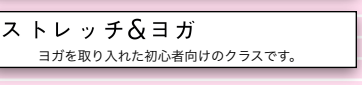
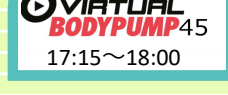
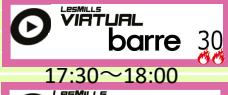
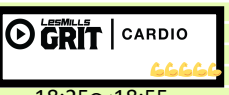
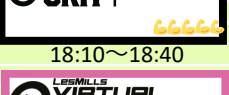
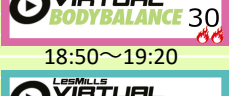
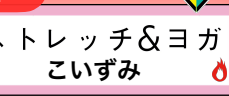
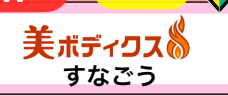
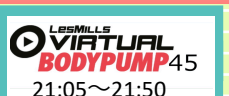


2023.5月 TimeTable

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	プログラム紹介
9 : 00	 9:00～9:30	 9:00～9:45	 9:00～9:30	 9:00～9:30	 9:00～9:30	 9:00～9:30	 9:15～10:00	 カロリー燃焼を目指す人におすすめのワークアウトです。
10 : 00	IR   10:15～10:50	IR  簡単 ストレッチ教室 10:15～10:25 簡単 筋トレ教室 10:25～10:45 しまづ	IR   10:15～11:00	IR  簡単 ストレッチ教室 10:15～10:25 簡単 筋トレ教室 10:25～10:45 すなごう	IR  ストレッチ&ヨガ しまづ	IR   10:15～10:50	IR   10:20～10:55	 バーベルを使用したウエイトトレーニングのクラスです。
11 : 00	 11:10～11:40	 11:00～12:00	 11:10～11:40	 11:05～11:50	 11:00～11:30	 11:00～11:30	 11:15～12:00	 ボクシング・空手・テコンドーを組み合わせたクラスです。
12 : 00	 11:50～12:20	 12:10～12:55	 11:50～12:35	 12:05～12:50	 11:40～12:25	 11:40～12:10	 12:15～12:45	 チューブを使った体幹トレーニングのクラスです。
13 : 00	 12:30～13:00	 13:10～13:55	 12:45～13:15	 13:00～13:45	 12:40～13:40	 12:20～12:50	 13:00～13:30	 音楽に乗って体を動かすダンス系ワークアウトです。
14 : 00	 14:00～14:45	 14:20～14:50	 14:15～15:15	 14:10～14:40	 14:15～15:00	 14:15～15:00	 14:15～15:00	 高強度インターバルトレーニングと呼ばれる、 短時間の激しい運動とインターバルで構成されたワークアウトです。
15 : 00	 15:00～15:45	 15:30～16:15	 15:30～16:15	 15:00～15:30	 15:15～16:00	 15:15～15:45	 15:15～16:00	 美しい身体を作る女性向けのトレーニングです。
16 : 00				 16:10～16:40		 16:00～16:30		 ヨガを取り入れた初心者向けのクラスです。
17 : 00								
18 : 00	 17:45～18:15	 17:30～18:15	 17:20～17:50	 17:15～18:00	 18:10～18:40	 17:30～18:00	 17:40～18:40	
19 : 00	 18:25～18:55	 18:25～18:55	 18:00～18:45	 18:10～18:40	 18:50～19:20	 18:10～18:40		
20 : 00	 19:05～19:50	 19:05～19:50	 19:10～19:55	 19:05～19:50	 19:30～20:00	 18:50～19:20	 19:10～19:55	
21 : 00	IR   20:15～20:50	 20:00～20:45	IR   20:15～20:50	 20:00～20:45	IR  簡単 ストレッチ教室 20:15～20:25 簡単 筋トレ教室 20:25～20:45 すなごう	 20:10～20:55	 20:05～20:50	 ※担当スタッフは予告なく変更になる場合があります。 オンラインでご参加は無料です。  ZOOMアプリをダウンロードし、 ログインしてください。
22 : 00	 21:05～21:50	 21:05～21:50	 21:05～21:50	 21:05～21:35	 21:05～21:50	 21:05～21:35	 21:05～21:35	