

【垂崎中央体育館 マルチスタジオプログラムスケジュール】 2025年11月1日～

時間↓	月	火	水	木	金	土	日	←曜日
8:30								8:30
9:00								9:00
9:30	9:00～9:40 バレトン ★★	9:00～9:40 ボクシングエクササイズ ★★	9:00～9:45 ヨガビラティス ★	9:00～9:45 フィットネスフラダンス ★	9:00～9:40 入門エアロ ★	9:00～9:40 ボクシングファイト ★★	9:00～9:30 キックボクシング ★★	9:30
10:00	10:00～10:45 エアロビクス ★★ (初中級～中級)	10:00～10:45 リフレッシュヨガ ★	【垂崎スポーツクラブ】 10:00～12:00 【第5休】 太極拳	10:00～10:45 はじめてエアロ ★	【垂崎スポーツクラブ】 10:00～11:00 【第5休】 3B体操	【垂崎スポーツクラブ】 10:00～11:00 【第5休】 ZUMBA	9:45～10:15 初級ステップ ★	10:00
10:30								10:30
11:00	11:00～11:30 腰痛予防ストレッチ ★	11:00～11:45 ラテンエアロビクス ★		11:00～11:30 美尻エクササイズ ★			10:30～11:15 ピラティス ★	11:00
11:30								11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00	13:00～13:30 カンフーエクササイズ ★	【垂崎スポーツクラブ】 13:00～15:00 【第5休】 やさしいフーケダンス レクダンス	13:00～13:40 バレトン ★	13:00～13:30 キックボクシング ★★	13:00～13:45 フィットネスフラダンス ★			13:00
13:30	13:40～14:00 猫背改善ピラティス ★							13:30
14:00			14:00～14:20 バランスボール ★	【垂崎スポーツクラブ】 14:00～15:00 【第5休】 ダイエットエクササイズ ★★	15:15～16:00 ポールエクササイズ ★	15:15～15:45 姿勢改善エクササイズ ★		14:00
14:30			14:25～14:45 ダイエットエクササイズ ★★					14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00	17:45～18:15 姿勢改善ピラティス ★	17:45～18:05 バランスボール ★	17:45～18:30 ポール筋膜リリース ★	17:45～18:25 下半身シェイプヨガ ★	17:45～18:25 バレトン ★			18:00
18:30								18:30
19:00	19:00～19:30 格闘技エクササイズ ★★	19:00～19:45 中級エアロ ★★★						19:00
19:30	19:40～20:00 HIITトレーニング ★★		19:00～19:30 HIITトレーニング ★★	19:00～19:45 ボクシングエクササイズ ★★				19:30
20:00								20:00
20:30	20:20～20:50 お腹シェイプアップ ★	【垂崎スポーツクラブ】 20:00～21:00 ポップピラティス	19:45～20:30 格闘技系 エクササイズ ★★★					20:30
21:00	21:00～21:20 ダイエットエクササイズ ★★			20:45～21:30 HIPHOP ★★				21:00
21:30								21:30

- ◇ プログラム開始10分前よりトレーニングルーム受付で整理券をお渡しします。（先着順）
- ◇ 映像（バーチャル）レッスンです。途中入場・中退出できますので、お気軽にご参加ください。
※途中参加の場合もトレーニングルームで受付をしてください。定員に達している場合には途中入場できません。
- ◇ 映像（バーチャル）レッスン時間中に次のレッスンの準備はご遠慮ください。
- ◇ レッスン開始5分前までにスタジオ参加者以外の方はスタジオから退出をお願いいたします。

[] →垂崎スポーツクラブ
[] →映像レッスン