

【荏崎中央体育館 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	9:00～9:40 バレトン ★★	9:00～9:40 ボクシングエクササイズ ★★	9:00～9:45 ヨガピラティス ★	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 ★★	9:00
9:30								9:30
10:00	10:00～10:45 エアロピクス ★★ (初中級～中級)	10:00～10:45 リフレッシュヨガ ★	【荏崎スポーツクラブ】 10:00～12:00 【第5休】 太極拳	10:00～10:45 はじめてエアロ ★	【荏崎スポーツクラブ】 10:00～11:00 【第5休】 3B体操	【荏崎スポーツクラブ】 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 ラテンエアロピクス ★		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					11:15～11:30 膝痛改善体操 ★	11:15～12:00 HIPHOP ★★		11:30
12:00					11:45～12:15 おなかシェイプアップ ★			12:00
12:30								12:30
13:00	13:00～13:30 カンフーエクササイズ ★	【荏崎スポーツクラブ】 13:00～15:00 【第5休】 やさしいフォークダンス 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 ★	【荏崎スポーツクラブ】 14:00～15:00 【第5休】 スローエアロビク				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		15:15～16:00 ボールエクササイズ ★		15:15～15:45 姿勢改善エクササイズ ★				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 ボール筋膜リリース ★	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 HIITトレーニング ★★	19:00～19:45 ボクシングエクササイズ ★★			19:00
19:30	19:40～20:00 HIITトレーニング ★★							19:30
20:00				19:45～20:30 格闘技系 エクササイズ ★★★				20:00
20:30	20:20～20:50 お腹シェイプアップ ★	【荏崎スポーツクラブ】 20:00～21:00 ポップピラティス						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。

→荏崎スポーツクラブ
→映像レッスン