

【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12月1日～

時間↓	月	火	水	木	金	土	日	←曜日
8:30								8:30
9:00	9:00～9:35 バレトン ★	9:00～9:40 ボクシングエクササイズ ★★	9:00～9:40 HIPHOP ★	9:00～9:45 フィットネスフラダンス ★	9:00～9:35 入門エアロ ★	9:00～9:40 ボクシングエクササイズ ★★	9:00～9:30 ボクシングエクササイズ ★★	9:00
9:30								9:30
10:00	10:00～10:45 エアロビクス ★★ (初中級～中級)	10:00～10:50 ヨガ ★	【荏崎スポーツクラブ】 10:00～12:00 【第5休】 太極拳	10:00～10:30 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							10:30～11:20 ピラティス ★	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 体幹トレーニング ★				11:00
11:30					11:15～11:35 膝痛改善体操 ★		11:30～12:00 カンフーエクササイズ ★	11:30
12:00	12:00～12:30 体幹トレーニング ★	12:00～12:25 HIITトレーニング ★★		12:00～12:30 カンフーエクササイズ ★	11:45～12:15 お腹シェイプアップ ★			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 ボクシングエクササイズ ★★	13:00～13:45 フィットネスフラダンス ★	13:00～13:30 サーキットトレーニング ★★★	13:00～13:30 女性限定ボディメイク ★	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 格闘技エクササイズ ★★	【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 はじめてエアロ ★	14:00
14:30	14:30～15:00 初級ステップ ★		14:25～14:45 ダイエットエクササイズ ★★					14:30
15:00							14:45～15:30 フィットネスフラダンス ★	15:00
15:30	15:15～15:45 はじめてエアロ ★	15:15～16:00 ボール筋膜リリース ★			15:15～15:45 姿勢改善ピラティス ★	15:00～15:45 ダンスエアロ ★★		15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00	18:00～18:30 姿勢改善ピラティス ★	18:00～18:30 ボクシングエクササイズ ★★	18:00～18:30 ボールエクササイズ ★	18:00～18:50 ヨガ ★	18:00～18:35 バレトン ★	18:00～18:35 入門エアロ ★		18:00
18:30								18:30
19:00	19:00～19:20 格闘技エクササイズ ★★	19:00～19:45 ダンスエアロ ★★		19:00～19:30 HIITトレーニング ★★	19:00～19:40 ボクシングエクササイズ ★★	19:00～19:30 体幹トレーニング ★★		19:00
19:30	19:40～20:00 HIITトレーニング ★★					19:45～20:15 ボクシングエクササイズ ★★		19:30
20:00		【荏崎スポーツクラブ】 20:00～21:00 ポップピラティス		19:45～20:40 格闘技系 エクササイズ ★★★				20:00
20:30	20:20～20:40 お腹シェイプアップ ★					20:30～21:00 バレトン ★		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。
- ◇ 日曜日、祝日のプログラムは20時終了になります。

→荏崎スポーツクラブ
→映像レッスン