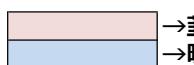


【蓮崎中央体育館 マルチスタジオプログラムスケジュール】 2026年1月4日～

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 ★	9:00～9:50 初中級エアロ ★★	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 ★★ (初級～中級)	10:00～10:50 ヨガ ★		10:00～10:30 はじめてエアロ ★	10:00～10:25 HIITトレーニング ★★		9:45～10:15 初級ステップ ★	10:00
10:30				【蓮崎スポーツクラブ】 10:00～12:00 【第5休】 太極拳	10:45～11:15 体幹トレーニング ★	10:30～11:00 ヒップアップ エクササイズ ★	【蓮崎スポーツクラブ】 10:00～11:00 【第5休】 ZUMBA	
11:00	11:00～11:45 ピラティス ★	11:00～11:45 ラテンエアロビクス ★			11:30～12:00 カーフエクササイズ ★	11:15～11:35 膝痛改善体操 ★	10:30～11:20 ピラティス ★	10:30
11:30						11:45～12:15 お腹シェイプアップ エクササイズ ★	11:30～12:00 体幹トレーニング ★	11:00
12:00	12:00～12:45 ラテンエアロ ★	12:00～12:25 HIITトレーニング ★★						12:00
12:30								12:30
13:00	13:00～13:30 ヒップアップ エクササイズ ★ 13:40～14:00 猫背改善ピラティス ★		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			【蓮崎スポーツクラブ】 13:00～15:00 【第5休】 やさしいフォークダンス レクダンス		14:00～14:20 格闘技エクササイズ ★★	【蓮崎スポーツクラブ】 14:00～15:00 【第5休】 ストローエアロピック		
14:00							14:00～14:45 リフレッシュヨガ ★	14:00
14:30	14:30～15:00 初級ステップ ★							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 ポール筋膜リリース ★			15:15～15:45 姿勢改善ピラティス ★			15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00	18:00～18:30 ヒップアップ エクササイズ ★	18:00～18:30 ボクシングエクササイズ ★★	18:00～18:30 ポールエクササイズ ★	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					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 ★		【蓮崎スポーツクラブ】 20:00～21:00 ポップピラティス				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時終了となります。



→蓮崎スポーツクラブ

→映像レッスン