

【目黒区民センタートレーニング室 スタジオプログラムスケジュール】

2024年6月～

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日	
9:00								9:00	
	9:15～9:30 ラジオ体操& ストレッチ	9:15～9:35 かんたんサーキット トレーニング	9:15～9:30 ラジオ体操& ストレッチ	9:15～9:35 かんたんサーキット トレーニング				9:30	
9:30								10:00	
10:00				NEW!! 講師/プログラム変更	貸切/教室	◎ワンコイン◎ プログラム内容等 詳細は館内チラシ をご確認ください。	10:00～10:45 ヨガI (山田)	10:00	
10:30	10:20～11:05 トリム体操 (坂田・志田)	10:20～11:05 ヨガI (KYOCO)	10:20～11:05 ピギナーエアロ (田辺)	10:20～11:05 ファイティング エクササイズ (おーの)					10:30
11:00									11:00
11:30									11:30
12:00							11:45～12:30 ヒップホップジャズ (arai)	12:00	
12:30	教室		教室	教室	12:30～13:15 ヨガI (鈴木)	12:30～13:15 ヨガII (松田)		12:30	
13:00		貸切/教室					13:00～13:45 ピラティス (池田)	13:00	
13:30								13:30	
14:00			13:45～14:30 やさしいヨガ (千田)	13:45～14:30 ピラティス (高須)				14:00	
14:30	14:15～15:00 ピギナーステップ (青沼)				14:15～15:00 ピギナーエアロ (高村)	14:15～15:00 エアロピクス (石川)	14:15～15:00 エアロピクス (小嶋)	14:30	
15:00								15:00	
15:30	15:30～16:15 リラク্সヨガ (青沼)	15:30～16:15 コンディショニング ピラティス (雨宮)					15:30～16:15 脂肪燃焼ステップ (小嶋)	15:30	
16:00			貸切/教室			15:45～16:30 マニアルワークアウト (BRAFT 千華子)		16:00	
16:30								16:30	
17:00	17:00～18:30 スタジオ 開放	教室		教室	教室	教室		17:00	
17:30								17:30	
18:00								18:00	
18:30		18:30～19:15 ヒップホップ (後藤)						18:30	
19:00	19:00～19:45 ヨガI (山口)		19:00～19:45 パレオバリエーション (佐々木) (定員20名)	19:00～19:45 コンディショニング ピラティス (池田)	19:00～19:45 シンプルステップ (小嶋)	19:00～19:45 ジャズダンス (神)	貸切/教室	19:00	
19:30								19:30	
20:00					◎ワンコイン◎ /教室 プログラム内容等 詳細は館内チラシ をご確認ください。	20:00～21:30 スタジオ 開放		20:00	
20:30	20:15～21:00 ズンバ (江原)	20:15～21:00 セルフマッサージ& ストレッチ (大窪)	20:30～21:15 脂肪燃焼 エクササイズ (MIKA)	20:15～21:00 ボクシング ワークアウト (山田)				20:30	
21:00				志成ボクシングジム↑				21:00	
22:00								22:00	

◇プログラムの参加には参加券が必要となります。

(ラジオ体操&ストレッチ、かんたんサーキットトレーニングは参加券なし 直接スタジオにお集まりください。)

◇参加券は各プログラムの開始 (区内在住) 30分前に廊下ベンチで配布 (区外) 20分前に受付で配布

区内在住の方は、参加券配布時に 区民一般公開プログラム利用カードまたは区内在住が証明出来る物をご提示ください。

◇定員：35名 [パレオバリエーションのみ20名]

◇入場：開始15分前～ [プログラム開始後の途中入場不可] ※プログラム開始5分前にはスタジオにお集まりください。

◇急遽、変更・休講となる場合がございます。

◇スタジオ開放はルールを守り、ご自由にお使いください。

◇初めて施設を利用するお客様には、初回者講習を受講して頂いております。

◇貸切の時間帯は、教室事業で使用することがあります。詳細はスタッフにお問い合わせください。

◇スタジオプログラムの参加につきましては、トレーニング室の利用料に含まれます。

◇インストラクターの指示に従い安全にプログラムをお楽しみください。