

【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8月～

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日	
9:00					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。		9:00	
9:15	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
10:20	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)					10:00~10:45 ヨガI (山田)
11:00									
11:30									
12:00									11:45~12:30 ヒップホップジャズ (arai)
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)	
13:00		貸切/教室							13:00~13:45 ピラティス (池田)
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)					
14:15	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)		
15:00									
15:30	15:30~16:15 リラックスヨガ (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)		
16:00			貸切/教室			15:45~16:30 マーシャルワークアウト (BRAFT 千華子)			
16:30									
17:00	17:00~18:30 スタジオ 開放	教室		教室	教室	教室			
17:30									
18:00									
18:30		18:30~19:15 ヒップホップ (後藤)					貸切/教室		
19:00	19:00~19:45 ヨガI (山口)		19:00~19:45 バリエーション (佐々木)	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)			
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。				
20:15	20:15~21:00 ZUMBA®45 (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)		20:00~21:30 スタジオ 開放			
21:00				志成ボクシングジム↑					
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

【バリエーション20名】 【ステップを使用するプログラム30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。