

プログラムスケジュール表 (2026年5月16日改定)

メタックス体育館はだのトレーニングルーム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	第2武道場 トレーニングルーム	トレーニングルーム	トレーニングルーム	トレーニングルーム	トレーニングルーム	トレーニングルーム	トレーニングルーム
10:00			9:30~10:30 ストレッチ&チューブ 体操 美濃	長めのタオルお持ちください 10:00~11:00 ペルビックストレッチ 湯山			10:00~11:00 X55 美濃
11:00	10:30~11:00 かんたん教室 すっきりストレッチ	10:00~11:00 コアクロス 美濃		11:15~12:15 ★事前申込要 コース型教室 やさしいヨガ教室 関本	11:00~11:30 かんたん教室 ぶちトレ	10:30~11:00 かんたん教室 かんたん筋トレ	
12:00	11:30~12:30 ハワイアンフラ 中村	11:30~12:30 ボディコンバットショート 美濃	11:30~12:30 X55 美濃	12:30~13:00 かんたん教室 身体バランスを整える		11:30~12:30 X55 美濃	11:30~12:30 ボディコンバット 美濃
13:00			13:15~13:45 かんたん教室 らくらくストレッチ	13:15~13:45 かんたん教室 ストレッチ		13:00~14:00 ボディコンバット 美濃	
14:00	13:30~14:30 レズミルズピラティス 美濃						
15:00	ミニレッスン30内容 すっきりストレッチ・・・体の様々な箇所のかんたんなストレッチを行うクラスです。 らくらくストレッチ・・・ムリなく楽にストレッチを行うクラスです。 ストレッチ・・・全身の基本的なストレッチを行うクラスです。 身体バランスを整える・・・大きめのボール等を使用して体幹強化やストレッチを行うクラスです。 ぶちトレ・・・自重でかんたんな筋トレを行うクラスです。 かんたん筋トレ・・・自重やダンベルなどを使用してかんたんな筋トレを行うクラスです。			マーク表記 安心マーク 初めての方、体力に不安がある方も安心して楽しめます。 シューズマーク 踵が覆われたフィットネスシューズが必要です。			
16:00				おすすめプログラム レズミルズピラティス 従来のピラティスとパワーヨガの融合 ボディコンバット 格闘技系の動作でストレス解消 X55 全身の脂肪燃焼と筋力UP コアクロス(+α) 体幹部分(コア)を鍛える			
17:00							
18:00						18:00~19:00 レズミルズピラティス 美濃	
19:00							
20:00	19:30~20:30 ボディコンバット 美濃		19:30~20:30 コアクロス+α 美濃				