

# 健康増進センターACT スタジオタイムスケジュール 2021年 7~9月

	月	火	水	木	金	土	日	
9:30	9:30-10:15	9:30-10:15		9:30-10:15	9:30-10:15			9:30
10:00	ZUMBA 谷口 ★★	シェイプアップEX スタッフ ☺	9:45-10:30 フィットネスダンス 穂積 ★	リラックスヨガ 瀬尾 ☺	JSAボールEX45 半澤 ☺			10:00
10:30	10:35-11:05	10:35-11:20	10:50-11:20	10:35-11:05	10:35-11:20	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30
11:00	UBOUND 谷口 ★★ 	姿勢改善EX スタッフ ☺	ロコモ予防ステップ 穂積 📖	はじめてエアロ 瀬尾 📖	エンジョイ ステップ 半澤 ★★	UBOUND エレメント+ 谷口 ★★ 	シェイプアップ トレーニング スタッフ ★	11:00
11:30	11:25-12:10			11:25-11:55				11:30
12:00	バレトン 谷口 ☺			はじめてステップ 瀬尾 📖	11:40-12:25 メタボ予防EX 星 ☺	UBOUND 谷口 ★★ 	姿勢改善EX スタッフ ☺	12:00
12:30	12:40-13:40		随時掲示します。			12:25-12:55		12:30
13:00	BCチェアー 飯田 ☺		12:45-13:30 お楽しみ45 スタッフ	13:10-13:40 ウェーブストレッチ スタッフ ☺	12:45-13:45 Q-Ren 星 ☺	Bodyコア 谷口 ★★	第1・3・5 シェイプファイター 第2・4 FIGHT DO	13:00
13:30						13:15-14:00	シェイプファイター or FIGHT DO 大川 / 佐藤 ★★	13:30
14:00	14:00-15:00		13:50-14:35	14:00-15:00	14:05-14:50	バレトン 谷口 ☺		14:00
14:30	BCピラティス 飯田 ☺		ZUMBA 谷口 ★★	ファンクショナル BCヨガ 細田 ☺	POWER CARDIO 山田 ★★ 	14:30-15:30	RADICAL POWER 山田 ★★ 	14:30
15:00			15:00-16:00			シェイプファイター 大川 ★★	14:20-15:05	15:00
15:30			ヨーガ 小川 ☺	15:20-16:05 FIGHT DO エレメント+ 佐藤 ★★ 	15:10-15:55 ステップ お楽しみ45 山田 ★	15:25-16:10	ベーシック ステップ 山田 ★	15:30
16:00					7月 エアロ&ステップ 8月 ZUMBAステップ 9月 ベーシックステップ	16:00-17:00		16:00
16:30	<p>新型コロナウイルス感染症対策の一環といたしまして、 レッスン間を最小20分あけ、最大60分間のレッスン、定員を最大17名で 実施してまいります。状況によっては時間や定員に変更がある場合がございます。 その際は随時掲示等でお知らせいたします。 皆様のご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。</p> <p>お問い合わせ TEL 029-856-3525 ホームページでレッスンスケジュール・代行等をご覧いただけます。 <a href="http://www.tmch.or.jp/act">http://www.tmch.or.jp/act</a></p>							16:30
17:00						ヨーガ 小川 ☺		17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30		随時掲示します。	18:30-19:00			☺ どなたでも気軽にご参加いただけます。		18:30
19:00	19:00-19:45	19:00-19:45	UBOUND 谷口 ★★ 	19:00-19:45	19:00-19:45	📖 これから始めるという方におすすめ。		19:00
19:30	カーディオ シェイプ 半澤 ★★	RADICAL お楽しみ45 スタッフ ★★	19:20-19:50 UBOUND 谷口 ★★ 	FIGHT DO 佐藤 ★★ 	コアリラックス 山田 ☺	★ 基本の動きに慣れた方におすすめ。		19:30
20:00	20:05-21:05	20:05-20:50	20:10-20:55	20:05-20:50	20:05-21:05	★★ 動きのパリエーションを 増やしたい方におすすめ。		20:00
20:30	ピラティス 半澤 ☺	姿勢改善EX スタッフ ☺	ZUMBA 谷口 ★★	コアトレーニング 佐藤 ★	RADICAL POWER 山田 ★★ 	★★ 様々な動きにも慣れ、もっと頑張っ てみたいという方におすすめ。		20:30
21:00								21:00