

# 健康増進センターACT スタジオタイムスケジュール 2023年 10月~12月

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								
9:30	9:15-9:45 OXIGENO 山田 ☺	9:15-9:45 リズムストレッチ 浦川 ☺	9:45-10:30	9:15-9:45 はじめてエアロ 瀬尾 📖	9:30-10:15			
10:00	10:00-10:45 MEGADANZ 山田 ★★	10:00-10:45 FIGHT DO エレメント+ 浦川 ★★	フィットネス ダンス 穂積 ★	10:00-10:45 リラックスヨガ 瀬尾 ☺	JSAボールEX 半澤 ☺			10:00
10:30			10:50-11:20	11:00-11:45 ジョグエアロ 瀬尾 ★★	10:35-11:20 エンジョイ ステップ 半澤 ★★	10:30-11:00 LOWTレーニン 松本 ☺	10:30-11:15 リラックスヨガ 瀬尾 ☺	10:30
11:00	11:00-11:30 UNG Jump 山田 ★★	11:00-11:45 ステップ & トレーニング 浦川 ★	ロコモ予防ステップ 穂積 📖			11:20-11:50		11:00
11:30	11:45-12:15 ポールリラックス 山田 ☺		12:00-12:30 ウエーブストレッチ スタッフ ☺	12:00-12:45 ZUMBA 山田 ★★	11:45-12:30 メタボ予防EX 星 ★	UBOUND30 松本 ★★	11:35-12:20 ベーシック エアロ 瀬尾 ★	11:30
12:00			12:45-13:30	13:00-13:45 ポディ コンディショニング 森本 ☺	12:50-13:35 Q-Ren 星 ☺	12:05-12:35 UBOUND30 松本 ★★		12:00
12:30	12:40-13:40 BCチェアー 飯田 ☺						第1・3・5 シェイプファイター 第2・4 ZUMBA	12:30
13:00			13:45-14:30 FIGHT DO 浦川 ★★	14:15-15:15 ファンクショナル BCヨガ 細田 ☺	13:55-14:25 シェイプアップ トレーニング 松本 ★	13:30-14:15 シェイプ ファイター 大川 ★★	13:00-13:45 お楽しみ 大川 / 鈴木 ★★	13:00
13:30			15:00-16:00 ヨーガ 小川 ☺		14:45-15:30 UBOUND45 エレメント+ 松本 ★★	14:35-15:20 タイ式ヨガ 大川 ☺	14:00-14:45 お楽しみ 鈴木 ★★	13:30
14:00	14:00-15:00 BCピラティス 飯田 ☺						第1・3・5 ZUMBA 第2・4 Q-Ren	14:00
14:30							15:00-15:40 POWER CARDIO 山田 ★★	14:30
15:00							16:00-17:00 ヨーガ 小川 ☺	15:00
15:30							16:00-16:40 ベーシック ステップ 山田 ★	15:30
16:00								16:00
16:30	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p>最大60分間のレッスン、定員を最大20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 style="text-align: center;">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・代行等がご覧いただけます。 <a href="https://www.tmch.or.jp/act/index.html">https://www.tmch.or.jp/act/index.html</a></p> </div>							16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30		18:30-19:00 シェイプアップ トレーニング 松本 ★			18:30-19:00 UNG Jump 山田 ★★			18:30
19:00	19:00-19:45 カーディオ シェイプ 半澤 ★★	19:20-19:50 UBOUND30 松本 ★★	19:00-19:45 ZUMBA 鈴木 ★★	19:00-19:45 ミニボール ピラティス 半澤 ☺	19:15-20:00 RADICAL POWER 山田 ★★			19:00
19:30								19:30
20:00	20:00-21:00 ピラティス 半澤 ☺	20:05-20:50 UBOUND45 松本 ★★	20:00-20:45 Q-Ren 鈴木 ☺	20:00-20:45 エンジョイ ステップ 半澤 ★★	20:15-21:00 MEGADANZ 山田 ★★			20:00
20:30								20:30
21:00								21:00

☺ どなたでも気軽にご参加いただけます。

📖 これから始めるという方におすすめ。

★ 基本の動きに慣れた方におすすめ。

★★ 動きのバリエーションを増やしたい方におすすめ。

★★★ 様々な動きにも慣れ、もっと頑張ってみてみたい方におすすめ。

公益財団法人 株式会社 健康増進センター  
**健康増進センター-ACT**  
Health Promotion Center ACT