

健康増進センターACT スタジオタイムスケジュール 2024年 4月～6月

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00	9:15-10:00	9:15-9:45		9:15-9:45				9:30
9:30	ジョグエアロ 瀬尾 ☆☆☆	OXIGENO30 山田 😊	9:45-10:30	はじめてエアロ 瀬尾 📖	9:30-10:15			JSAボールEX 半澤 😊
10:00	10:15-11:15	10:00-10:45	フィットネス ダンス 穂積 ☆	10:00-10:45	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30
10:30	BCチェア バランスコンディショニング® 飯田 😊	MEGADANZ 山田 ☆☆☆	10:50-11:20	リラックスヨガ 瀬尾 😊	エンジョイ ステップ 半澤 ☆☆☆	UNG Jump45 山田 ☆☆☆	お楽しみ 松本 / 瀬尾 第1・3・5 LOWトレニング 第2・4 リラックスヨガ	11:00
11:00	11:30-12:30	11:00-11:30	ロコモ予防ステップ 穂積 📖	11:15-12:00	11:30-12:15	11:30-12:15	11:30-12:15	11:30
11:30	BCピラティス バランスコンディショニング® 飯田 😊	11:45-12:30	11:45-12:15	DISCO WORLD 浦川 ☆	11:45-12:30	MEGADANZ 山田 ☆☆☆	お楽しみ 松本 / 瀬尾 第1・3・5 UBOUNDエレメント+ 第2・4 ベーシックエアロ	12:00
12:00		ポールリラックス 山田 😊	ウエーブストレッチ スタッフ 😊	12:15-13:00	メタボ予防EX 星 ☆	12:30-13:00		12:30
12:30	13:00-13:45		ZUMBA 山田 ☆☆☆	ステップ & トレーニング 浦川 ☆	12:45-13:30	Bodyコア 山田 ☆☆☆		13:00
13:00	FIGHT DO 浦川 ☆☆☆		13:30-14:15	13:30-14:15	Q-Ren 星 😊	13:30-14:15	お楽しみ 大川 / 鈴木 第1・3・5 シェイプファイター 第2・4 ZUMBA	13:30
13:30	14:00-14:30		POWER CARDIO 山田 ☆☆☆	ボディ コンディショニング 森本 😊	13:45-14:30	シェイプ ファイター 大川 ☆☆☆	お楽しみ 鈴木 第1・3・5 ZUMBA 第2・4 Q-Ren	14:00
14:00	お腹シェイプ 浦川 😊			14:30-15:30	パレトン 浦川 😊	14:35-15:20		14:30
14:30	15:00-15:30		15:00-16:00	ファンクショナル BCヨガ バランスコンディショニング® 細田 😊	14:45-15:30	タイ式ヨガ 大川 😊		15:00
15:00	UBOUND30 松本 ☆☆☆		ヨーガ 小川 😊		FIGHT DO 浦川 ☆☆☆	15:15-15:45	UBOUND30 松本 ☆☆☆	15:30
15:30						16:00-17:00		16:00
16:00	<p>最大60分間のレッスン、定員を最大23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。 https://www.tmch.or.jp/act/index.html</p>						ヨーガ 小川 😊	16:30
16:30								
17:00	<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。 https://www.tmch.or.jp/act/index.html</p>							17:30
17:30								
18:00					18:30-19:00	<p>😊 どなたでも気軽にご参加いただけます。</p> <p>📖 これから始めるという方におすすめ。</p> <p>★ 基本の動きに慣れた方におすすめ。</p> <p>★★ 動きのバリエーションを増やしたい方におすすめ。</p> <p>★★★ 様々な動きにも慣れ、もっと頑張りたい方におすすめ。</p>		18:30
18:30					UNG Jump30 山田 ☆☆☆			19:00
19:00	19:00-19:45	19:00-19:45	19:00-19:45	19:00-19:45	19:15-20:00	<p>公益財団法人 筑波メディカルセンター</p> <p>健康増進センター-ACT</p> <p>Health Promotion Center ACT</p>		19:30
19:30	カーディオ シェイプ 半澤 ☆☆☆	UBOUND45 松本 ☆☆☆	ZUMBA 鈴木 ☆☆☆	ミニボール ピラティス 半澤 😊	RADICAL POWER 山田 ☆☆☆			19:00
20:00	20:00-21:00	20:00-20:30	20:00-20:45	20:00-20:45	20:15-21:00	<p>公益財団法人 筑波メディカルセンター</p> <p>健康増進センター-ACT</p> <p>Health Promotion Center ACT</p>		20:00
20:30	ピラティス 半澤 😊	姿勢改善EX 松本 😊	Q-Ren 鈴木 😊	エンジョイ ステップ 半澤 ☆☆☆	MEGADANZ 山田 ☆☆☆			20:30
21:00								21:00