

# 健康増進センターACT スタジオタイムスケジュール 2025年 3月

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00	9:15-10:00	9:15-9:45		9:15-9:45				
9:30	ジヨグエアロ 瀬尾 ☆☆☆	リズムストレッチ 浦川 😊	9:30-10:15	はじめてエアロ 瀬尾 📖	9:30-10:15			9:30
10:00		10:00-10:45	フィットネス ダンス 穂積 ☆	10:00-10:45	JSAボールEX 半澤 😊			10:00
10:30	10:15-11:15	DISCO WORLD 浦川 ☆	10:30-11:00	リラックスヨガ 瀬尾 😊	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30
11:00	BCピラティス バランスコンディショニング® 飯田 😊	11:00-11:45	ロコモ予防ステップ 穂積 📖	11:00-11:30	エンジョイ ステップ 半澤 ☆☆☆	お楽しみ 星 / 山田	お楽しみ 山田 / 瀬尾	第1・3・5 OXIGENO 第2・4 リラックスヨガ
11:30	11:30-12:30	バレトン 浦川 😊	11:15-11:45	ZUMBA GOLD 山田 📖	11:45-12:30	11:30-12:15	11:30-12:15	11:30
12:00	BCチェア バランスコンディショニング® 飯田 😊	12:00-12:30	12:00-12:45	12:00-12:45	12:00-12:45	お楽しみ 星 / 山田	お楽しみ 山田 / 瀬尾	第1・3・5 パレTON 第2・4 MEGADANZ
12:30		姿勢改善EX30 浦川 😊	ZUMBA 山田 ☆☆☆	12:45-13:15	12:45-13:30	12:30-13:00		第1・3・5 ベーシックステップ 第2・4 ベーシックエアロ
13:00	13:00-13:45		13:00-13:30	13:00-13:30	13:00-13:30	お楽しみ 星 / 山田	13:00-13:45	13:00
13:30	FIGHT DO45 原田 ☆☆☆		UBOUND30 山田 ☆☆☆	13:30-14:15	Q-Ren 星 😊	第1・3・5 からだほぐし 第2・4 Bodyコア	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
14:00	14:00-14:30	第1・3・5 バランスボール 第2・4 バランスパッド	13:45-14:30	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 ☆☆☆	14:00-14:45	14:00
14:30	シェイプアップEX スタッフ 😊		POWER CARDIO 山田 ☆☆☆	14:30-15:30	パレTON 浦川 😊	14:35-15:20	お楽しみ 鈴木	第1・3・5 ZUMBA 第2・4 Q-Ren
15:00	14:45-15:15	姿勢改善EX30 スタッフ 😊	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	14:45-15:30	15:00-15:45	15:00
15:30			ヨーガ 小川 😊		エンジョイ エアロ 浦川 ☆☆☆	タイ式ヨガ 大川 😊	FIGHT DO45 原田 ☆☆☆	15:30
16:00						16:00-17:00	16:00-16:45	16:00
16:30	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <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 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>					ヨーガ 小川 😊	モビリティ エクササイズ 原田 ☆	16:30
17:00						17:00	17:00	17:00
17:30	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <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>							17:30
18:00						18:00	18:00	18:00
18:30						😊 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	19:00-19:45	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 ☆☆☆	UBOUND45 山田 ☆☆☆	モビリティ エクササイズ 原田 ☆	ミニボール ピラティス 半澤 😊	ZUMBA 鈴木 ☆☆☆	★ 基本の動きに慣れた方におすすめ。		19:30
20:00	20:00-21:00	20:00-20:45	20:00-21:00	20:00-20:45	20:00-20:45	☆☆☆ 動きのバリエーションを 増やしたい方におすすめ。		20:00
20:30	ピラティス 半澤 😊	MEGADANZ 山田 ☆☆☆	FIGHT DO60 エレメント+ 原田 ☆☆☆	エンジョイ ステップ 半澤 ☆☆☆	Q-Ren 鈴木 😊	☆☆☆ 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			第3・4 エレメントなし60分 ☆☆☆☆			☆☆☆☆ 体力に自信がある方におすすめ。		21:00