

健康増進センターACT スタジオタイムスケジュール 2025年 4月

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00	9:15-10:00	9:15-9:45		9:15-9:45	9:30-10:15			9:30
9:30	ベーシック エアロ 瀬尾 ★	OXIGENO30 山田 ☺	3:30-10:15	はじめてエアロ 瀬尾 📖	JSAボールEX 半澤 ☺			10:00
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
10:30	BCピラティス バランスコンディショニング® 飯田 ☺	ZUMBA 山田 ★★	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	11:00
11:00		11:00-11:30	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	11:30
11:30	11:30-12:30	UBOUND30 山田 ★★	11:15-11:45	ZUMBA GOLD 山田 📖		第1・3 やさしいエアロ 第2・4 UBOUND45	第1・3 OXIGENO45 第2・4 リラックスヨガ	12:00
12:00	BCチェア バランスコンディショニング® 飯田 ☺	11:45-12:15	ウエーブストレッチ スタッフ ☺	11:45-12:30	11:45-12:30	お楽しみ 星 / 山田	お楽しみ 山田 / 瀬尾	12:30
12:30		ポールストレッチ 山田 ☺	12:00-12:30	ZUMBA 山田 ★★	メタボ予防EX 星 ★	第1・3 パレトン45 第2・4 MEGADANZ	第1・3 ベーシックステップ 第2・4 ベーシックエアロ	13:00
13:00	13:00-13:45		12:45-13:30	12:45-13:15	12:45-13:30	お楽しみ 星 / 山田		13:30
13:30	FIGHT DO エレメント+ 原田 ★★		FIGHT DO 原田 ★★	パレトン 山田 ☺	Q-Ren 星 ☺	第1 からだほぐし 第3 ひざしめコアトレ 第2・4 Bodyコア	お楽しみ 大川 / 鈴木	14:00
14:00	14:00-14:30	第1・3 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	13:30-14:15	第1・3 シェイプファイター 第2・4 ZUMBA	14:30
14:30	シェイプアップEX スタッフ ☺		マッスル トレーニング45 原田 ★★	14:30-15:30	サーキット トレーニング 永井 ★★	シェイプ ファイター 大川 ★★	お楽しみ 鈴木	15:00
15:00	14:45-15:15				14:45-15:30	14:35-15:20	第1・3 ZUMBA 第2・4 Q-Ren	15:30
15:30	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 ☺	姿勢改善EX45 永井 ☺	タイ式ヨガ 大川 ☺	FIGHT DO 原田 ★★	16:00
16:00			ヨーガ 小川 ☺			16:00-17:00	16:00-16:45	16:30
16:30	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。 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					ヨーガ 小川 ☺	モビリティEX45 原田 ★	17:00
17:00								17:30
17:30						☺ 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、もっと頑張りたい方におすすめ。 ★★★★ 体力に自信がある方におすすめ。 公益財団法人 筑波メディカルセンター 健康増進センターACT Health Promotion Center ACT		18:00
18:00								18:30
18:30			18:30-19:00					19:00
19:00	19:00-19:45	19:00-20:00	UBOUND30 山田 ★★	19:00-19:45	19:00-19:45			19:30
19:30	カーディオ シェイプ 半澤 ★★	マッスル トレーニング60 原田 ★★	19:15-20:00	ミニボール ピラティス 半澤 ☺	ZUMBA 鈴木 ★★			20:00
20:00	20:00-21:00	★★★	RADICAL POWER 山田 ★★	20:00-20:45	20:00-20:45			20:30
20:30	ピラティス 半澤 ☺	20:15-21:00	20:15-21:00	エンジョイ ステップ 半澤 ★★	Q-Ren 鈴木 ☺			21:00
21:00		FIGHT DO エレメント+ 原田 ★★	MEGADANZ 山田 ★★					