

健康増進センターACT スタジオタイムスケジュール 2025年 5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	ベーシック エアロ 瀬尾 ★	はじめてJUMP スタッフ ☺	9:30-10:15	はじめてエアロ 瀬尾 ☺	9:30-10:15			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	JSAボールEX 半澤 ☺			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 ☺	バランスパッドEX スタッフ ☺	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	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 ★★	第3・5 ゆったリストレッツ 第2・4 UBOUND45	第3 OXIGENO45 第2・4 リラクスヨガ	11:30
11:30	11:30-12:30	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	11:30-12:15	11:30-12:15	12:00
12:00	BCチェア バランスコンディショニング® 飯田 ☺	はじめてJUMP スタッフ ☺	12:00-12:30	ZUMBA 山田 ★★	メタボ予防EX 星 ★	第3・5 やさしいエアロ 第2・4 MEGADANZ	第3 ベーシックステップ 第2・4 ベーシックエアロ	12:30
12:30	13:00-13:45		13:00-13:45	12:45-13:15	12:45-13:30	12:30-13:00		13:00
13:00	FIGHT DO エレメント+ 原田 ★★		サーキット トレーニング 永井 ★★	パレトン 山田 ☺	Q-Ren 星 ☺	お楽しみ 星 / 山田	第3・5 からだほぐし 第2・4 Bodyコア	13:30
13:30	14:00-14:30		14:00-14:30	13:30-14:15	13:45-14:30	13:30-14:15	お楽しみ 大川 / 鈴木	14:00
14:00	シェイプアップEX スタッフ ☺	第3 バランスボール 第2・4 バランスパッド	姿勢改善EX30 永井 ☺	ボディ コンディショニング 森本 ☺	ZUMBA 山田 ★★	シェイプ ファイター 大川 ★★	第3 シェイプファイター 第2・4 ZUMBA	14:30
14:30	14:45-15:15		15:00-16:00	14:30-15:30	14:45-15:15	14:35-15:20	お楽しみ 鈴木	15:00
15:00	姿勢改善EX30 スタッフ ☺		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 ☺	UBOUND30 山田 ★★	タイ式ヨガ 大川 ☺	第3 ZUMBA 第2・4 Q-Ren		15:30
15:30			ヨーガ 小川 ☺				FIGHT DO 原田 ★★	16:00
16:00	裸足マークはシューズを履かないクラスです					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。					ヨーガ 小川 ☺	モビリティEX45 原田 ★	17:00
17:00	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。 https://www.tmch.or.jp/act/index.html							17:30
17:30						18:00-17:00		18:00
18:00		18:30-19:00				☺ どなたでも気軽にご参加いただけます。		18:30
18:30		UBOUND30 山田 ★★				📖 これから始めるという方におすすめ。		19:00
19:00	19:00-19:45	19:15-19:45	お楽しみ トレーニング 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
19:30	カーディオ シェイプ 半澤 ★★	Bodyコア 山田 ★★				★★ 動きのバリエーションを 増やしたい方におすすめ。		20:00
20:00	20:00-21:00	20:00-20:45	20:00-20:45	20:00-20:45	20:00-20:45	★★★ 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
20:30	ピラティス 半澤 ☺	MEGADANZ 山田 ★★	FIGHT DO 原田	エンジョイ ステップ 半澤 ★★	Q-Ren 鈴木 ☺	★★★ 体力に自信がある方におすすめ。		21:00
21:00			第4週のみ 60分になります！ ★★★★			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		