健康増進センターACT スタジオタイムスケジュール 2025年 7月~9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 ★	バランスパッドEX30 スタッフ 😊	9:30-10:15	はじめてエアロ 瀬尾 📖	9:30-10:15									
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 😊			10:00						
10:30	BCピラティス 飯田 😊	マッスルトレーニング スタッフ ★★	10:30-11:00	リラックスヨガ 瀬尾 😊	10:30-11:15									
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 ★★	お楽しみ 星 / 山田 📖	お楽しみ 永井 / 瀬尾 📖	11:30						
11:30	11:30-12:30	はじめてJUMP スタッフ 😊	11:15-11:45	ZUMBA GOLD 山田 📖	11:30-12:15	第1・3・5 やさしいピラティス 第2・4 UNG jump45	第1・3・5 サーキットトレーニング 第2・4 リラックスヨガ 📖							
12:00	12:00-12:30	11:45-12:15	ウエーブストレッチ スタッフ 😊	12:00-12:30	11:45-12:30	お楽しみ 星 / 山田 📖	お楽しみ 永井 / 瀬尾 📖	13:00						
12:30	BCチェア 飯田 😊	姿勢改善EX30 スタッフ 😊	12:00-12:30	MEGADANZ 山田 ★★	12:30-13:00	第1・3・5 脂肪燃焼エアロ 第2・4 MEGADANZ	第1・3・5 姿勢改善EX45 第2・4 ベーシックエアロ							
13:00	13:00-13:45		13:00-13:45	12:45-13:15	12:45-13:30	お楽しみ 星 / 山田 📖	13:00-13:45	13:00						
13:30	FIGHT DO エレメント+ 原田 ★★		サーキット トレーニング 永井 ★★	UBOUND30 山田 ★★	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 📖							
14:00	14:00-14:30	第1・3・5 バランスボール 😊	14:00-14:30	ボディコンディショニング 森本 😊	13:45-14:15	シェイプファイター 大川 ★★	第1・3・5 シェイプファイター 第2・4 ZUMBA 📖	14:00						
14:30	お楽しみ 原田 📖	第2・4 POWER CARDIO30 ★★	姿勢改善EX30 永井 😊	14:30-15:30	14:30-15:15	お楽しみ 鈴木 📖	第1・3・5 ZUMBA 第2・4 Q-Ren 📖							
15:00	14:45-15:15		15:00-16:00	ファンクショナルBCヨガ 細田 😊	ZUMBA 山田 ★★	14:35-15:20	15:00-15:45	15:00						
15:30	姿勢改善EX30 原田 😊		ヨーガ 小川 😊			タイ式ヨガ 大川 😊	お楽しみ 原田 📖							
16:00						16:00-17:00	16:00-16:45	16:00						
16:30	👣 裸足マークはシューズを履かないクラスです					ヨーガ 小川 😊	モビリティEX45 原田 ★							
17:00	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・代行等がご覧いただけます。 https://www.tmch.or.jp/act/index.html							17:00						
17:30													17:30	
18:00														18:00
18:30														
19:00	18:30-19:00					😊 どなたでも気軽にご参加いただけます。		19:00						
19:30	Bodyコア 山田 ★★	19:00-19:45				📖 これから始めるという方におすすめ。			19:30					
20:00	19:00-19:45					★ 基本の動きに慣れた方におすすめ。				20:00				
20:30	カーディオシェイプ 半澤 ★★	19:15-20:00	FIGHT DO 原田 ★★	ミニボールピラティス 半澤 😊	ZUMBA 鈴木 ★★	★★ 動きのパリエーションを増やしたい方におすすめ。					20:30			
21:00	20:00-21:00	UBOUND45 山田 ★★	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。		21:00						
						★★★ 体力に自信がある方におすすめ。			21:00					
	ピラティス 半澤 😊	20:15-21:00	RADICAL POWER 原田	エンジョイステップ 半澤 ★★	Q-Ren 鈴木 😊					21:00				
		MEGADANZ 山田 ★★	最終水曜日はマッスルトレーニング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								