

# EXERCISE TIME SCHEDULE & 担当インストラクター

|          | 10:00 | 11:00   | 12:00                            | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00                               | 17:00               | 18:00 |
|----------|-------|---|----------------------------------|-------|-------|-------|-------------------------------------|---------------------|-------|
| 月<br>MON |       | 脳トレヨガ<br>10:30~11:20<br>田淵<br><br>10分健康体操<br>10:30~彦井 | 30分サーキット<br>11:30~彦井             |       |       |       | 10分健康体操<br>15:30~彦井                 | 10分体幹運動<br>16:30~彦井 |       |
| 火<br>TUE |       | ママの場所会員専用<br>ヨガ<br>10:00~11:00                        | ヨガ<br>11:15~12:05<br>田淵          |       |       |       | 骨盤矯正<br>15:00~15:50<br>岩坂           |                     |       |
| 水<br>WED |       | 骨盤矯正<br>10:30~11:15<br>新倉<br><br>10分健康体操<br>10:30~彦井  | はじめて<br>エアロ<br>11:30~12:00<br>新倉 |       |       |       | リンパストレッチ<br>体操<br>15:00~15:50<br>五条 |                     |       |
| 木<br>THU |       | リンパストレッチ<br>体操<br>10:30~11:20<br>五条                   |                                  |       |       |       |                                     |                     |       |
| 金<br>FRI |       | ママの場所会員専用ヨガ<br>10:30~11:30<br>田淵<br><br>10分体操<br>彦井   | 大人のバレエ<br>11:00~11:50            |       |       |       |                                     |                     |       |

※スタジオへのご入場はレッスン開始5分後までとさせていただきます。

※☆印のプログラムは第2スタジオでの実施となります。

※タイムスケジュールは変更になる場合もございます。(2019年2月1日現在)