

**E-ジム西脇**  
スタジオタイムテーブル

【営業時間】 (月～金) 10:00～22:00 (土) 10:00～21:00 (祝) 10:00～20:00  
 【休館日】 日曜日・当館指定日  
 【TEL】 0795-23-3126

	月	火	水		木	金	土
10:00				10:00			
11:00	10:30～11:15 ボルドブラ 45 ナオミ	10:45～11:30 しなやかダンスエクササイズ 45 吉田	10:30～11:15 姿勢改善&ストレッチ 45 natsuki	11:00	10:30～11:45 ゆらぎ体操 75 かおり	11:15～11:45 初級エアロ 30 時松	
12:00	11:25～12:10 ストレッチ&コンディショニング 45 ナオミ	11:45～12:30 ストレッチ&筋トレ 45 吉田	11:30～12:15 フローヨガ 45 natsuki	12:00		12:00～12:30 ひきしめエクササイズ 30 時松	
13:00	12:20～13:20 自力整体 60 ナオミ			13:00		12:45～13:45 ヨガ 60 時松	
14:00				14:00			
15:00	14:30～15:30 らふ フレイル予防運動 60 内藤			15:00			14:45～15:45 キッズダンス 初級 スマイル
16:00				16:00		15:50～19:05 貸スタジオ	16:00～17:00 キッズダンス 初中級 ピース
17:00				17:00		アイズスクールオープントータイム	17:05～18:05 キッズダンス 中級 Gem stone
18:00			18:00		18:10～19:10 キッズダンス 上級 PGB		
19:00			19:00				
20:00	20:00～21:00 ハワイアンフラ 60 高原	19:30～20:15 初級エアロ 45 井手	19:30～20:15 バランスコーディネーション 45 大崎	20:00	19:30～20:15 初級エアロ 45 時松		
21:00		20:30～21:15 バランスコーディネーション 45 井手	20:30～21:15 ストレッチ&コンディショニング 45 大崎	21:00	20:30～21:30 ヨガ 60 時松	20:15～21:30 ヨガベーシック&メディテーション 75 かおり	
22:00				22:00			

- …ヨガ・筋コンディショニング系
- …エアロビクス系
- …ダンス・その他
- …ジュニアプログラム
- …新レッスン or 時間変更クラス

※インストラクターの諸事情により、急遽休講または内容を変更させていただくことがあります。  
 ※祝日は特別プログラムで実施いたします。  
 ※当館指定の休館日がございます。E-ジムカレンダーでご確認ください。  
 ※各レッスンの定員は15名です。