半田乙川　グループEXタイムテーブル　2026.6改訂

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:10～10:15 ラジオ体操	終日セルフ営業	10:10～10:15 ラジオ体操	終日セルフ営業	10:10～10:15 ラジオ体操	10:10～10:15 ラジオ体操	終日セルフ営業
10:30～10:45 上半身①コレクティブ+ゆるトレ(10名)		10:30～10:45 RAMPストレッチ開脚(10名)		10:30～10:45 RAMPストレッチ前屈(10名)	10:30～10:40 タオルストレッチ(10名)	
11:00～11:15 RAMPストレッチ前屈(10名)		11:00～11:15 下半身コレクティブ+ゆるトレ(10名)		11:00～11:10 タオルストレッチ(10名)	11:00～11:15 下半身コレクティブ+ゆるトレ(10名)	
11:30～11:50 ハッスルお腹・ウエスト(10名予約制)		11:30～11:50 ハッスル下半身(10名予約制)		11:30～11:50 ハッスル二の腕・背中・肩(10名予約制)	11:30～11:50 ハッスル下半身(10名予約制)	
12:00～12:15 RAMPストレッチ開脚(10名)		12:00～12:15 RAMPストレッチ前屈(10名)		12:00～12:10 ストレッチポール(10名)	12:00～12:15 RAMPストレッチ開脚(10名)	
13:00～13:05 ラジオ体操		13:00～13:05 ラジオ体操		13:00～13:05 ラジオ体操	13:00～13:05 ラジオ体操	
13:15～13:30 上半身①コレクティブ+ゆるトレ(10名)		13:15～13:30 RAMPストレッチ前屈(10名)		13:15～13:30 下半身コレクティブ+ゆるトレ(10名)	13:15～13:25 タオルストレッチ(10名)	
13:45～13:55 タオルストレッチ(10名)		13:45～14:00 上半身②コレクティブ+ゆるトレ(10名)		13:45～14:00 RAMPストレッチ開脚(10名)	13:45～14:00 上半身①コレクティブ+ゆるトレ(10名)	
14:15～14:35 ハッスルお腹・ウエスト(10名予約制)		14:15～14:35 ハッスル二の腕・背中・肩(10名予約制)		14:15～14:35 ハッスル下半身(10名予約制)	14:15～14:35 ハッスルお腹・ウエスト(10名予約制)	
14:45～14:55 ストレッチポール(10名)		14:45～15:00 RAMPストレッチ開脚(10名)		14:45～14:55 タオルストレッチ(10名)	14:45～14:55 ストレッチポール(10名)	
16:00～16:15 RAMPストレッチ開脚(10名)		16:00～16:15 下半身コレクティブ+ゆるトレ(10名)		16:00～16:15 RAMPストレッチ前屈(10名)	16:00～16:15 下半身コレクティブ+ゆるトレ(10名)	
18:30～18:45 RAMPストレッチ前屈(10名)		18:30～18:40 タオルストレッチ(10名)		18:30～18:45 上半身①コレクティブ+ゆるトレ(10名)		
19:00～19:20 ハッスル下半身(10名予約制)		19:00～19:20 ハッスル二の腕・背中・肩(10名予約制)		19:00～19:20 ハッスルお腹・ウエスト(10名予約制)		
19:30～19:40 タオルストレッチ(10名)		19:30～19:45 RAMPストレッチ前屈(10名)		19:30～19:45 RAMPストレッチ開脚(10名)		
20:00～20:15 ストレッチポール(10名)		20:00～20:15 ストレッチポール(10名)		20:00～20:15 ストレッチポール(10名)		

ラジオ体操

ラジオ体操第一を行います。
館内どこで行ってもOK♪

ストレッチポール

ストレッチポールを使って
身体全体をほぐします。

タオルストレッチ

タオルを使って効果的なストレッチを行います。
長めのタオルをご持参ください。

RAMPストレッチ

傾斜20度のフレックスクッションを使用し、骨盤を理想の角度に
誘導し、本来の柔軟性を取り戻すことができます。

コレクティブ+ゆるトレ

動きのクセを改善し、効率の良い動きを行う為の
エクササイズを行い、誰でも出来るトレーニングを1種類行います。

ハッスルタイム(予約制)

20分間で部位別にシェイプアップし、筋肉維持向上を目指します。
予約は毎週月曜日より次週の予約が出来ます。