半田乙川　グループEXタイムテーブル　2026.11改訂

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:05～10:10 ラジオ体操	終日セルフ営業	10:05～10:10 ラジオ体操	終日セルフ営業	10:05～10:10 ラジオ体操	10:05～10:10 ラジオ体操	終日セルフ営業
10:15～10:25 RAMPストレッチ前屈(10名)		10:15～10:25 上半身①コレクティブ+ゆるトレ(10名)		10:15～10:25 RAMPストレッチ前屈(10名)	10:15～10:25 タオルストレッチ(10名)	
10:35～10:45 下半身コレクティブ+ゆるトレ(10名)		10:35～10:45 RAMPストレッチ開脚(10名)		10:35～10:45 タオルストレッチ(10名)	10:35～10:45 上半身②コレクティブ+ゆるトレ(10名)	
11:00～11:15 イベントレッスン(別紙参照)		11:00～11:20 ハッスルニの腕・背中・肩(10名予約制)		11:00～11:15 イベントレッスン(別紙参照)	11:00～11:20 ハッスルお腹・ウエスト(10名予約制)	
11:30～11:50 ハッスルお腹・ウエスト(10名予約制)		11:30～11:40 RAMPストレッチ前屈(10名)		11:30～11:50 ハッスル下半身(10名予約制)	11:30～11:40 RAMPストレッチ開脚(10名)	
12:00～12:10 ストレッチポール(10名)				12:00～12:10 ストレッチポール(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	
13:15～13:25 タオルストレッチ(10名)		13:15～13:25 上半身①コレクティブ+ゆるトレ(10名)		13:15～13:25 上半身②コレクティブ+ゆるトレ(10名)	13:15～13:25 RAMPストレッチ前屈(10名)	
13:35～13:45 下半身コレクティブ+ゆるトレ(10名)		13:35～13:45 RAMPストレッチ前屈(10名)		13:35～13:45 RAMPストレッチ開脚(10名)	13:35～13:45 下半身コレクティブ+ゆるトレ(10名)	
14:00～14:20 ハッスル下半身(10名予約制)		14:00～14:20 ハッスルニの腕・背中・肩(10名予約制)		14:00～14:20 ハッスルお腹・ウエスト(10名予約制)	14:00～14:20 ハッスル下半身(10名予約制)	
14:30～14:45 RAMPストレッチ前屈(10名)		14:30～14:40 ストレッチポール(10名)		14:30～14:45 ストレッチポール(10名)	14:30～14:40 タオルストレッチ(10名)	
14:50～15:10 イベントレッスン(別紙参照)				14:50～15:10 イベントレッスン(別紙参照)		
16:00～16:10 RAMPストレッチ開脚(10名)		16:00～16:10 上半身①コレクティブ+ゆるトレ(10名)		16:00～16:10 RAMPストレッチ前屈(10名)	16:00～16:10 下半身コレクティブ+ゆるトレ(10名)	
18:40～18:50 上半身②コレクティブ+ゆるトレ(10名)		18:40～18:50 タオルストレッチ(10名)		18:40～18:50 下半身コレクティブ+ゆるトレ(10名)	土曜日 18時～22時 セルフ営業	
19:00～19:20 ハッスルニの腕・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)		19:00～19:20 ハッスル下半身(10名予約制)		
19:45～20:00 イベントレッスン(別紙参照)		19:45～20:00 イベントレッスン(別紙参照)		20:15～20:25 ストレッチポール(10名)		
20:15～20:25 ストレッチポール(10名)		20:15～20:25 RAMPストレッチ前屈(10名)				

内容
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、 +簡単トレーニングを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可能。
イベントレッスン(別紙参照)
簡単エアロビクスや簡単ステップを行います。 ホワイトボードに日程、内容を貼り出します。