

# 半田乙川 グループEXタイムテーブル 2026.4改訂

月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:10~10:15 ラジオ体操	10:10~10:15 ラジオ体操	10:10~10:15 ラジオ体操	10:10~10:15 ラジオ体操	10:10~10:15 ラジオ体操	10:10~10:15 ラジオ体操
10:30~10:45 上半身①コレクティブ+ゆるトレ(10名)	10:30~10:40 タオルストレッチ(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)	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	13:00~13:05 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)	13:15~13:25 タオルストレッチ(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)	13:15~13:25 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)	16:00~16:10 タオルストレッチ(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)	16:00~16:10 タオルストレッチ(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)	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。
19:00~19:20 ハッスル下半身(10名予約制)	19:00~19:10 タオルストレッチ(10名)	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)	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。	
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)	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。	
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)	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。	