

西宮渡辺心臓脳・血管センター
疾病予防運動施設

健康塾

健康塾タイムテーブル ※2023年1月4日(水)～ 利用時間・・・予約制

		9:00	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00
月	GYM	9:00~10:30			10:30~12:00			12:00~13:30					パーソナル	15:30~17:00			
	Ex space				10:30 体操			12:00 体操			13:30~14:30 維持期心リハ						
火	GYM	9:00~10:30			10:30~12:00			12:00~13:30			パーソナル			15:30~17:00			
	Ex space	9:00 体操			10:30 体操			12:00 体操									
水	GYM	9:00~10:30			10:30~12:00			12:00~13:30			パーソナル			15:30~17:00			
	Ex space	9:00 体操			10:30 体操			12:00 体操			13:30~14:20 ソフトエアロ	14:30~15:20 コアコン					
木	GYM	9:00~10:30			10:30~12:00			12:00~13:30			NEW パーソナル NEW			15:30~17:00			
	Ex space	9:00 体操			10:30 体操			12:00 体操			13:30~14:20 ダイナミックウォーキング	14:30~15:20 HBワークアウト					
金	GYM	9:00~10:30			10:30~12:00			12:00~13:30			パーソナル			15:30~17:00			
	Ex space				10:30 体操			12:00 体操			13:30~14:20 ソフトピラティス	14:30~15:20 チェアエアロ					
土	GYM	9:00~10:30			10:30~12:00			パーソナル					パーソナル	15:30~17:00			
	Ex space	9:00 体操			10:30 体操						13:30~14:30 維持期心リハ			15:30 体操			

【健康塾会員 ご利用時間】 ※各時間予約制

ご利用時	W-UP体操	定員
9:00~10:30	火・水・木・土 9:00~9:30	15名
10:30~12:00	10:30~11:00	15名
12:00~13:30	12:00~12:30	15名
15:30~17:00	土のみ 15:30~16:00	15名

【健康倶楽部レッスン】 ※別途有料

曜日	時間	クラス内容	定員
水	13:30~14:20	ソフトエアロ	8名
	14:30~15:20	コア・コンディショニング	8名
木	13:30~14:20	ダイナミックウォーキング	8名
	14:30~15:20	HBワークアウト	8名
金	13:30~14:20	ソフトピラティス	10名
	14:30~15:20	チェアエアロ	8名

【維持期心臓リハビリクラス】 ※別途有料・予約制

曜日	時間	定員
月・土	13:30~14:30	8名

【パーソナルサービス30分or60分】 ※別途有料・予約制

曜日	時間
月~金(平日)	13:30~15:30 ※月曜日のみ14:30~
	16:30~17:00