

# 6月 フィットネス教室月間日程表



～教室申し込みについて～

- 随時会員登録受付中。
- 先着順。※定員を超えた受付はお断りする場合がございます。ご了承ください。(※スラックラインのみ電話予約)
- 教室開始10分前より受付を開始いたします。
- 毎月スケジュールを更新いたします。

～利用料金について～

- 一回800円
- 定額制:3000円/月 (※各月はじめから月末まで有効)

日	月	火	水	木	金	土
						1
		～教室変更・休講のお知らせ～ ・土曜 オリジナルエアロ・ボディメンテナンス (第1.3休講→第2.4へ変更) ・日曜 ZUMBA (第3休講→第5へ変更) ・木曜 高齢者筋トレ (第4休講) ・木曜 簡単ステップ→歌謡ステップへ変更				
2	3	4	5	6	7	8
		からだリセット 9:30～10:20	卓球ワンポイント 13:00～14:30	ボディメイク 9:40～10:30 高齢者筋トレ 13:00～14:00 バランスボディメイク 14:00～14:50 歌謡ステップ 15:10～16:00 セルフメンテナンス 16:20～17:10	ZUMBA 10:00～10:50 ビューティーヨガ 11:10～12:00 美尻EX 15:30～16:20	オリジナルエアロ 10:00～10:50 ボディメンテナンス 11:10～12:00
キックボクシングシェイブ 18:00～18:50		リセット&シェイブ 19:20～20:30	ベーシックエアロ 19:00～19:50 ダンシングエアロ 20:00～20:50	ダンスエアロ 19:10～20:00 コンディショニングストレッチ 20:10～21:00	コンディショニングストレッチ 19:00～19:50 スラックライン 19:30～20:30	スラックライン料金 大人……800円 子供(中学生以下) ……400円 親子(親1名・子1名)
9	10	11	12	13	14	15
からだリセット 10:00～10:50 はじめてステップ 11:00～11:50 リセット&シェイブ 14:00～14:50		からだリセット 9:30～10:20	卓球ワンポイント 13:00～14:30	ボディメイク 9:40～10:30 高齢者筋トレ 13:00～14:00 バランスボディメイク 14:00～14:50 歌謡ステップ 15:10～16:00 セルフメンテナンス 16:20～17:10	ZUMBA 10:00～10:50 ビューティーヨガ 11:10～12:00 コンディショニングストレッチ 14:10～15:00 美尻EX 15:30～16:20	オリジナルエアロ休講 第2.4へ変更 ボディメンテナンス休講 第2.4へ変更
ZUMBA 18:00～18:50		リセット&シェイブ 19:20～20:30	ベーシックエアロ 19:00～19:50 ダンシングエアロ 20:00～20:50	ダンスエアロ 19:10～20:00 コンディショニングストレッチ 20:10～21:00	コンディショニングストレッチ 19:00～19:50 スラックライン 19:30～20:30	
16	17	18	19	20	21	22
		からだリセット 9:30～10:20	卓球ワンポイント 13:00～14:30	ボディメイク 9:40～10:30 高齢者筋トレ 13:00～14:00 美ママEX 13:30～14:20 歌謡ステップ 15:10～16:00 セルフメンテナンス 16:20～17:10	ZUMBA 10:00～10:50 ビューティーヨガ 11:10～12:00 美尻EX 15:30～16:20	オリジナルエアロ 10:00～10:50 ボディメンテナンス 11:10～12:00
ZUMBA休講 30日へ変更		リセット&シェイブ 19:20～20:30	ベーシックエアロ 19:00～19:50 ダンシングエアロ 20:00～20:50	ダンスエアロ 19:10～20:00 コンディショニングストレッチ 20:10～21:00	コンディショニングストレッチ 19:00～19:50 スラックライン 19:30～20:30	
23	24	25	26	27	28	29
からだリセット 10:00～10:50 はじめてステップ 11:00～11:50 リセット&シェイブ 14:00～14:50		からだリセット 9:30～10:20	卓球ワンポイント 13:00～14:30	ボディメイク 9:40～10:30 高齢者筋トレ休講	ZUMBA 10:00～10:50 ビューティーヨガ 11:10～12:00 コンディショニングストレッチ 14:10～15:00 美尻EX 15:30～16:20	
ZUMBA 18:00～18:50		リセット&シェイブ 19:20～20:30	ベーシックエアロ 19:00～19:50 ダンシングエアロ 20:00～20:50	ダンスエアロ 19:10～20:00 コンディショニングストレッチ 20:10～21:00	コンディショニングストレッチ 19:00～19:50 スラックライン 19:30～20:30	
30						

### 限定教室

コンディショニングストレッチ  
 【日程】6/7・6/21(金曜日第1.3)  
 【時間】19:00～19:50  
 【定員】18名  
 【場所】健康筋力づくり研究室  
 【担当】健康実践指導士・真野知美

好評につき、  
継続いたします!

### 利用証統一のご案内

従来  
フィットネス用  
トレーニングルーム用

2024年～  
フィットネス・トレーニングルーム兼用  
新ID

2024年より、フィットネス教室とトレーニングルームの利用証を統一いたします。  
新たにID(会員番号)を発行させていただきます。

ご利用前に  
登録用紙へのご記入・新利用証への変更を  
お願いいたします。