

7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	2	3	4	5	6	
	休 日	からだリセット 9:30～10:20		ボディメイク 9:40～10:30	ZUMBA 10:00～10:50		
			卓球ワンポイント 13:00～14:30	高齢者筋トレ 13:00～14:00	ビューティーヨガ 11:05～11:55	オリジナルエアロ 10:00～10:50	
				バランスボディメイク 14:00～14:50		ボディメンテナンス 11:05～11:55	
				歌謡ステップ 15:10～16:00	美尻EX 15:30～16:20		
			ベーシックエアロ 19:00～19:50	ダンスエアロ 19:10～20:00	コンディショニングストレッチ 19:00～19:50		
		リセット&シェイブ 19:20～20:30	ダンシングエアロ 20:00～20:50	コンディショニングストレッチ 20:10～21:00	スラックライン 19:30～20:30		
7	8	9	10	11	12	13	
	休 日	からだリセット 9:30～10:20		ボディメイク 9:40～10:30	ZUMBA 10:00～10:50		
			卓球ワンポイント 13:00～14:30	高齢者筋トレ 13:00～14:00	ビューティーヨガ 11:05～11:55		
				バランスボディメイク 14:00～14:50	コンディショニングストレッチ 14:10～15:00		
				歌謡ステップ 15:10～16:00	美尻EX 15:30～16:20		
			ベーシックエアロ 19:00～19:50	ダンスエアロ 19:10～20:00	コンディショニングストレッチ 19:00～19:50		
		キックボクシングシェイブ 18:00～18:50	ダンシングエアロ 20:00～20:50	コンディショニングストレッチ 20:10～21:00	スラックライン 19:30～20:30		
		リセット&シェイブ 19:20～20:30					
14	15	16	17	18	19	20	
	休 日	からだリセット 10:00～10:50		ボディメイク 9:40～10:30	ZUMBA 10:00～10:50		
		はじめてステップ 11:00～11:50	卓球ワンポイント 13:00～14:30	高齢者筋トレ 13:00～14:00	ビューティーヨガ 11:05～11:55	オリジナルエアロ 10:00～10:50	
		リセット&シェイブ 14:00～14:50		美ママEX 13:30～14:20		ボディメンテナンス 11:05～11:55	
				歌謡ステップ 15:10～16:00	美尻EX 15:30～16:20		
			ベーシックエアロ 19:00～19:50	ダンスエアロ 19:10～20:00	コンディショニングストレッチ 19:00～19:50		
		ZUMBA 18:00～18:50	ダンシングエアロ 20:00～20:50	コンディショニングストレッチ 20:10～21:00	スラックライン 19:30～20:30		
		リセット&シェイブ 19:20～20:30					
21	22	23	24	25	26	27	
	休 日	からだリセット 9:30～10:20		ボディメイク 9:40～10:30	ZUMBA 10:00～10:50		
			卓球ワンポイント 13:00～14:30	高齢者筋トレ 13:00～14:00	ビューティーヨガ 11:05～11:55		
				バランスボディメイク 14:00～14:50	コンディショニングストレッチ 14:10～15:00		
				歌謡ステップ 15:10～16:00	美尻EX 15:30～16:20		
			ベーシックエアロ 19:00～19:50	ダンスエアロ 19:10～20:00	コンディショニングストレッチ 19:00～19:50		
		ZUMBA 18:00～18:50	ダンシングエアロ 20:00～20:50	コンディショニングストレッチ 20:10～21:00	スラックライン 19:30～20:30		
		リセット&シェイブ 19:20～20:30					
28	29	30	31	限定教室			
	休 日	からだリセット 10:00～10:50	フィットネス教室時間変更のお知らせ ・ビューティーヨガ(毎週金曜日) 11:10～12:00→11:05～11:55 ・ボディメンテナンス(第1.3土曜日) 11:10～12:00→11:05～11:55		コンディショニングストレッチ 【日程】 7/5・7/12・7/19・7/26(毎週金曜日) 【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・眞野知美		継続いたします!
		はじめてステップ 11:00～11:50					
		リセット&シェイブ 14:00～14:50					
		ZUMBA 18:00～18:50					

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)
……1,000円

5カ月～3歳までの子とお母さんOK!