

5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いたします。ご了承ください。

○教室開始10分前より受付を開始いたします。 ※ハコモノ導入により、卓球ワンポイント・高齢者筋トレを除く教室

○毎月スケジュールを更新いたします。

全て予約制となります。詳しくはホームページをご覧ください。

～利用料金について～

○一回800円

○定額制:4,000円/月 (※各月はじめから月末まで有効)

○こちらの都合で急遽中止になる場合の返金はいたしません。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>～教室変更のお知らせ～</p> <p>5/11 ZUMBA休講 →5/10 同じ時間に振替</p> </div>				<p>オリジナルエアロ 10:00～10:50</p> <p>ボディメンテナンス 11:05～11:55</p>
4	5	6	7	8	9	10
		<p>からだリセット 9:30～10:20</p>	<p>デトックスYOGA 13:00～13:50</p>	<p>ボディメイク 9:40～10:30</p> <p>高齢者筋トレ 13:00～14:00</p> <p>バランスボディメイク 14:10～15:00</p> <p>歌謡ステップ 15:10～16:00</p> <p>セルフメンテナンス 16:20～17:10</p> <p>ダンスエアロ 19:10～20:00</p> <p>コンディショニングストレッチ 20:10～21:00</p>	<p>ZUMBA 10:00～10:50</p> <p>マットサイエンス 11:05～11:55</p> <p>卓球ワンポイント 13:00～14:30</p> <p>コンディショニングストレッチ 14:10～15:00</p> <p>美尻EX 15:30～16:20</p> <p>スラックライン 19:30～20:30</p>	<p>MIXエアロ 15:00～15:50</p> <p>ZUMBA練習 18:00～18:50</p>
		<p>エンジョイエアロ 19:00～19:50</p> <p>リセット&シェイブ 20:00～20:50</p>				
ZUMBA 18:00～18:50						
11	12	13	14	15	16	17
		<p>からだリセット 9:30～10:20</p>	<p>デトックスYOGA 13:00～13:50</p>	<p>ボディメイク 9:40～10:30</p> <p>高齢者筋トレ 13:00～14:00</p> <p>バランスボディメイク 14:10～15:00</p> <p>歌謡ステップ 15:10～16:00</p> <p>セルフメンテナンス 16:20～17:10</p> <p>ダンスエアロ 19:10～20:00</p> <p>コンディショニングストレッチ 20:10～21:00</p>	<p>ZUMBA 10:00～10:50</p> <p>マットサイエンス 11:05～11:55</p> <p>卓球ワンポイント 13:00～14:30</p> <p>美尻EX 15:30～16:20</p> <p>ウォーキングエアロ 19:00～19:50</p> <p>ストレッチボールコンディショニング 20:00～20:50</p>	<p>オリジナルエアロ 10:00～10:50</p> <p>ボディメンテナンス 11:05～11:55</p>
		<p>からだリセット 10:00～10:50</p> <p>はじめてステップ 11:00～11:50</p> <p>かんたんステップ 14:00～14:50</p> <p>リセット&シェイブ 15:00～15:50</p>				
	休館日					
ZUMBA 18:00～18:50		<p>エンジョイエアロ 19:00～19:50</p> <p>リセット&シェイブ 20:00～20:50</p>				
ZUMBA休講						
18	19	20	21	22	23	24
		<p>からだリセット 9:30～10:20</p>	<p>デトックスYOGA 13:00～13:50</p>	<p>ボディメイク 9:40～10:30</p> <p>高齢者筋トレ 13:00～14:00</p> <p>バランスボディメイク 14:10～15:00</p> <p>歌謡ステップ 15:10～16:00</p> <p>セルフメンテナンス 16:20～17:10</p> <p>ダンスエアロ 19:10～20:00</p> <p>コンディショニングストレッチ 20:10～21:00</p>	<p>ZUMBA 10:00～10:50</p> <p>マットサイエンス 11:05～11:55</p> <p>卓球ワンポイント 13:00～14:30</p> <p>コンディショニングストレッチ 14:10～15:00</p> <p>美尻EX 15:30～16:20</p> <p>スラックライン 19:30～20:30</p>	<p>MIXエアロ 15:00～15:50</p>
		<p>エンジョイエアロ 19:00～19:50</p> <p>リセット&シェイブ 20:00～20:50</p>				
ZUMBA 18:00～18:50						<p>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</p>
	休館日					
25	26	27	28	29	30	31
		<p>からだリセット 9:30～10:20</p>	<p>デトックスYOGA 13:00～13:50</p>	<p>ボディメイク 9:40～10:30</p> <p>高齢者筋トレ 13:00～14:00</p> <p>バランスボディメイク 14:10～15:00</p> <p>歌謡ステップ 15:10～16:00</p> <p>セルフメンテナンス 16:20～17:10</p> <p>ダンスエアロ 19:10～20:00</p> <p>コンディショニングストレッチ 20:10～21:00</p>	<p>ZUMBA 10:00～10:50</p> <p>マットサイエンス 11:05～11:55</p> <p>卓球ワンポイント 13:00～14:30</p> <p>美尻EX 15:30～16:20</p> <p>ウォーキングエアロ 19:00～19:50</p> <p>ストレッチボールコンディショニング 20:00～20:50</p>	<p>キックボクシングシェイブ 10:00～10:50</p> <p>ボディメンテナンス 11:05～11:55</p>
		<p>からだリセット 10:00～10:50</p> <p>はじめてステップ 11:00～11:50</p> <p>かんたんステップ 14:00～14:50</p> <p>リセット&シェイブ 15:00～15:50</p>				
	休館日					
ZUMBA 18:00～18:50		<p>エンジョイエアロ 19:00～19:50</p> <p>リセット&シェイブ 20:00～20:50</p>				