

# 1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。

○毎月スケジュールを更新いたします。

★マークが付いている教室は要予約

～利用料金について～

○一回800円

○定額制:4,000円/月 (※各月は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	4	
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>～教室休講のお知らせ～</p> <p>1/23 (木) セルフメンテナンス休講</p> </div>			休館日			<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>	
5	6	7	8	9	10	11	
		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	★ZUMBA 10:00～10:50		
				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			
				歌謡ステップ 15:10～16:00	美尻EX 15:30～16:20		
				セルフメンテナンス 16:20～17:10			
		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 20:10～21:00	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プ 18:00～18:50		リセット&シェイプ 19:20～20:10	ダンシングエアロ 20:00～20:50	スラックライン 19:30～20:30			
						<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>	
12	13	14	15	16	17	18	
		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	★ZUMBA 10:00～10:50		
				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	コンディショニングストレッチ 14:10～15:00	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		
				セルフメンテナンス 16:20～17:10			
		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 20:10～21:00	コンディショニングストレッチ 19:00～19:50		
ZUMBA 18:00～18:50		リセット&シェイプ 19:20～20:10	ダンシングエアロ 20:00～20:50	スラックライン 19:30～20:30			
19	20	21	22	23	24	25	
		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	★ZUMBA 10:00～10:50		
				高齢者筋トレ 13:00～14:00	ビューティーヨガ 11:05～11:55		
				美ママEX 13:30～14:20			
				歌謡ステップ 15:10～16:00	美尻EX 15:30～16:20		
				セルフメンテナンス休講			
		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 20:10～21:00	コンディショニングストレッチ 19:00～19:50		
ZUMBA 18:00～18:50		リセット&シェイプ 19:20～20:10	ダンシングエアロ 20:00～20:50	スラックライン 19:30～20:30			
26	27	28	29	30	31		
		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	★ZUMBA 10:00～10:50		
				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		
				セルフメンテナンス 16:20～17:10			
		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 20:10～21:00	コンディショニングストレッチ 19:00～19:50		
ZUMBA 18:00～18:50		リセット&シェイプ 19:20～20:10	ダンシングエアロ 20:00～20:50	スラックライン 19:30～20:30			

5カ月～3歳までの子  
とお母さんOK!