



11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。 ※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
	休 日					オリジナルエアロ 10:00～10:50 ボディメンテナンス 11:05～11:55
		★お知らせ★ 11/20(木) 歌謡ステップ・セルフメンテナンス 休講				
2	3	4	5	6	7	8
	休 日	からだリセット 9:30～10:20	子育てママのメンテナンスヨガ 10:30～12:00 デトックスYOGA 13:00～13:50	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 14:10～15:00 歌謡ステップ 15:10～16:00 セルフメンテナンス 16:20～17:10 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	ZUMBA 10:00～10:50 マットサイエンス 11:05～11:55 卓球ワンポイント 13:00～14:30 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 11:05～11:55 MIXエアロ 15:00～15:50
		エンジョイエアロ 19:00～19:50 リセット&シェイプ 20:00～20:50				
ZUMBA 18:00～18:50						
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 かんたんステップ 14:00～14:50 リセット&シェイプ 15:00～15:50	休 日	からだリセット 9:30～10:20	子育てママのメンテナンスヨガ 10:30～12:00 デトックスYOGA 13:00～13:50	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 14:10～15:00 歌謡ステップ 15:10～16:00 セルフメンテナンス 16:20～17:10 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	ZUMBA 10:00～10:50 マットサイエンス 11:05～11:55 卓球ワンポイント 13:00～14:30 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	
		エンジョイエアロ 19:00～19:50 リセット&シェイプ 20:00～20:50				
ZUMBA 18:00～18:50						
16	17	18	19	20	21	22
	休 日	からだリセット 9:30～10:20	子育てママのメンテナンスヨガ 10:30～12:00 デトックスYOGA 13:00～13:50	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 14:10～15:00 歌謡ステップ 15:10～16:00 セルフメンテナンス 16:20～17:10 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	ZUMBA 10:00～10:50 マットサイエンス 11:05～11:55 卓球ワンポイント 13:00～14:30 美尻EX 15:30～16:20	MIXエアロ 15:00～15:50
		エンジョイエアロ 19:00～19:50 リセット&シェイプ 20:00～20:50				
ZUMBA 18:00～18:50						
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 かんたんステップ 14:00～14:50 リセット&シェイプ 15:00～15:50	休 日	からだリセット 9:30～10:20	子育てママのメンテナンスヨガ 10:30～12:00 デトックスYOGA 13:00～13:50	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 14:10～15:00 歌謡ステップ 15:10～16:00 セルフメンテナンス 16:20～17:10 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	ZUMBA 10:00～10:50 マットサイエンス 11:05～11:55 卓球ワンポイント 13:00～14:30 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	キックボクシングシェイプ 13:00～13:50 ボディメンテナンス 14:00～14:50
		エンジョイエアロ 19:00～19:50 リセット&シェイプ 20:00～20:50				
ZUMBA 18:00～18:50						
30						