

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
<div data-bbox="113 398 662 698" data-label="Complex-Block"> <p>利用証統一のご案内</p> <p>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くため、 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。</p> </div> <div data-bbox="829 492 1045 604" data-label="Text"> <h2>休講</h2> </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 11:10～12:00</p>
5	6	7	8	9	10	11
	休館日	<p>からだリセット 9:30～10:20</p>	<p>卓球ワンポイント 13:00～14:30</p>	<p>ポディメイク 9:40～10:30</p> <p>高齢者筋トレ 13:00～14:00</p> <p>バランスポディメイク 14:00～14:50</p> <p>簡単ステップ 15:10～16:00</p> <p>セルフメンテナンス 16:20～17:10</p> <p>ベーシックエアロ 19:00～19:50</p>	<p>ZUMBA 10:00～10:50</p> <p>ビューティーヨガ 11:10～12:00</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>
<p>キックボクシングシェイプ 18:00～18:50</p>		<p>リセット&シェイプ 19:20～20:30</p>	<p>卓球ワンポイント 13:00～14:30</p> <p>高年齢筋トレ 13:00～14:00</p> <p>ママEX 13:30～14:20</p> <p>簡単ステップ 15:10～16:00</p> <p>セルフメンテナンス 16:20～17:10</p> <p>ベーシックエアロ 19:00～19:50</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>スラックライン 19:30～20:30</p>		
12	13	14	15	16	17	18
	休館日	<p>からだリセット 9:30～10:20</p>	<p>卓球ワンポイント 13:00～14:30</p>	<p>ポディメイク 9:40～10:30</p> <p>高齢者筋トレ 13:00～14:00</p> <p>ママEX 13:30～14:20</p> <p>簡単ステップ 15:10～16:00</p> <p>セルフメンテナンス 16:20～17:10</p> <p>ベーシックエアロ 19:00～19:50</p>	<p>ZUMBA 10:00～10:50</p> <p>ビューティーヨガ 11:10～12:00</p> <p>美尻EX 15:30～16:20</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 11:10～12:00</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>リセット&シェイプ 14:00～14:50</p> <p>ZUMBA 18:00～18:50</p>		<p>リセット&シェイプ 19:20～20:30</p>	<p>卓球ワンポイント 13:00～14:30</p> <p>高年齢筋トレ 13:00～14:00</p> <p>ママEX 13:30～14:20</p> <p>簡単ステップ 15:10～16:00</p> <p>セルフメンテナンス 16:20～17:10</p> <p>ベーシックエアロ 19:00～19:50</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>スラックライン 19:30～20:30</p>		
19	20	21	22	23	24	25
	休館日	<p>からだリセット 9:30～10:20</p>	<p>卓球ワンポイント 13:00～14:30</p>	<p>ポディメイク 9:40～10:30</p> <p>高齢者筋トレ 13:00～14:00</p> <p>バランスポディメイク 14:00～14:50</p> <p>簡単ステップ 15:10～16:00</p> <p>セルフメンテナンス 16:20～17:10</p> <p>ベーシックエアロ 19:00～19:50</p>	<p>ZUMBA 10:00～10:50</p> <p>ビューティーヨガ 11:10～12:00</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>ZUMBA 18:00～18:50</p>		<p>リセット&シェイプ 19:20～20:30</p>	<p>卓球ワンポイント 13:00～14:30</p> <p>高年齢筋トレ 13:00～14:00</p> <p>ママEX 13:30～14:20</p> <p>簡単ステップ 15:10～16:00</p> <p>セルフメンテナンス 16:20～17:10</p> <p>ベーシックエアロ 19:00～19:50</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>スラックライン 19:30～20:30</p>		
26	27	28	29	30	31	
	休館日	<p>からだリセット 9:30～10:20</p>	<p>卓球ワンポイント 13:00～14:30</p>	<p>ポディメイク 9:40～10:30</p> <p>高齢者筋トレ 13:00～14:00</p> <p>バランスポディメイク 14:00～14:50</p> <p>簡単ステップ 15:10～16:00</p> <p>セルフメンテナンス 16:20～17:10</p> <p>ベーシックエアロ 19:00～19:50</p>	<p>ZUMBA 10:00～10:50</p> <p>ビューティーヨガ 11:10～12:00</p> <p>美尻EX 15:30～16:20</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>リセット&シェイプ 14:00～14:50</p> <p>ZUMBA 18:00～18:50</p>		<p>リセット&シェイプ 19:20～20:30</p>	<p>卓球ワンポイント 13:00～14:30</p> <p>高年齢筋トレ 13:00～14:00</p> <p>ママEX 13:30～14:20</p> <p>簡単ステップ 15:10～16:00</p> <p>セルフメンテナンス 16:20～17:10</p> <p>ベーシックエアロ 19:00～19:50</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>スラックライン 19:30～20:30</p>		

5カ月～3歳までの子とお母さんOK!