

10月 フィットネス教室月間日程表

◇事前予約制（予約システム導入）

※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
全て予約制となります。
詳しくはLINEまたはホームページをご覧ください。

◆一回:800円

◆回数券:4,000円(6回)

◆回数券:4,000円(6回)/指定管理期間

※施設都合で急な休講の場合でも返金はいたしません。

※施設設備の都合で料金の変更がある場合もございます。

～当日受付～

教室開始の 10分前より受付を開始します

【日程表】は毎月更新いたします

休講のお知らせ

10日 パラエティエクササイズ MIXエアロ



フィットネス会員登録はこちらから

				木	金	土
				1 ボディメイク 9:40~10:30 高齢者筋トレ 13:00~14:00 アクティブフローヨガ 13:00~13:50 バランスボディメイク 14:10~15:00 かんたんエアロ 15:40~16:30 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	2 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 めぐりストレッチヨガ 14:10~15:00 美尻EX 15:30~16:20 ウォーキングエアロ 19:00~19:50 ストレッチボールコンディショニング 20:00~20:50	3 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
日	月	火	水			
4	5	6 からだリセット 9:30~10:20 エンジョイエアロ 14:00~14:50 リセット&シェイプ 15:00~15:50 ZUMBA 18:00~18:50	7 デトックスYOGA 13:00~13:50 レギュラーエアロ 19:00~19:50 ゆるめてほぐしてリラクックス 20:00~20:50	8 ボディメイク 9:40~10:30 高齢者筋トレ 13:00~14:00 アクティブフローヨガ 13:00~13:50 バランスボディメイク 14:10~15:00 かんたんエアロ 15:40~16:30 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	9 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 めぐりストレッチヨガ 14:10~15:00 美尻EX 15:30~16:20	10 ZUMBA 10:00~10:50 ボディメンテナンス 11:05~11:55 休講 休講
11	12	13 からだリセット 9:30~10:20 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	14 デトックスYOGA 13:00~13:50 レギュラーエアロ 19:00~19:50 ゆるめてほぐしてリラクックス 20:00~20:50	15 ボディメイク 9:40~10:30 高齢者筋トレ 13:00~14:00 アクティブフローヨガ 13:00~13:50 バランスボディメイク 14:10~15:00 かんたんエアロ 15:40~16:30 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	16 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 めぐりストレッチヨガ 14:10~15:00 美尻EX 15:30~16:20 ウォーキングエアロ 19:00~19:50 ストレッチボールコンディショニング 20:00~20:50	17 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
18	19	20 からだリセット 9:30~10:20 エンジョイエアロ 14:00~14:50 リセット&シェイプ 15:00~15:50 ZUMBA 18:00~18:50	21 デトックスYOGA 13:00~13:50 レギュラーエアロ 19:00~19:50 ゆるめてほぐしてリラクックス 20:00~20:50	22 ボディメイク 9:40~10:30 高齢者筋トレ 13:00~14:00 アクティブフローヨガ 13:00~13:50 バランスボディメイク 14:10~15:00 かんたんエアロ 15:40~16:30 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	23 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 めぐりストレッチヨガ 14:10~15:00 美尻EX 15:30~16:20	24 ZUMBA 10:00~10:50 ボディメンテナンス 11:05~11:55 パラエティエクササイズ 13:30~14:20 MIXエアロ 14:30~15:20
25	26	27 からだリセット 9:30~10:20 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	28 デトックスYOGA 13:00~13:50 レギュラーエアロ 19:00~19:50 ゆるめてほぐしてリラクックス 20:00~20:50	29	30	31