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～
◇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。

～通常料金～ ※施設設備の都合で料金の変更がある場合もございます。
◆一回:800円
◆定額制:7,000円/月
◆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。

～当日受付～
教室開始の 10分前より受付を開始います

【日程表】は毎月更新いたします

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
エンジョイエアロ 14:00~14:50	休館日	からだリセット 9:30~10:20		ボディメイク 9:40~10:30	ZUMBA 10:00~10:50	オリジナルエアロ 10:00~10:50
リセット＆シェイプ 15:00~15:50			デトックスYOGA 13:00~13:50	高齢者筋トレ 13:00~14:00	マットサイエンス 11:05~11:55	ボディメンテナンス 11:05~11:55
				休講	卓球ワンポイント 13:00~14:30	
				バランスボディメイク 14:10~15:00	めぐりストレッチヨガ 14:10~15:00	
ZUMBA 18:00~18:50				かんたんエアロ 15:40~16:30	美尻EX 15:30~16:20	
		エンジョイエアロ 19:00~19:50	レギュラーエアロ 19:00~19:50	ダンスエアロ 19:10~20:00	ウォーキングエアロ 19:00~19:50	
		リセット&シェイプ 20:00~20:50	ゆるめてほぐしてリラックス 20:00~20:50	コンディショニングストレッチ 20:10~21:00	ストレッチポールコンディショニング 20:00~20:50	
8	9	10	11	12	13	14
からだリセット 10:00~10:50	休館日	からだリセット 9:30~10:20		ボディメイク 9:40~10:30	ZUMBA 10:00~10:50	休講
はじめてステップ 11:00~11:50			デトックスYOGA 13:00~13:50	高齢者筋トレ 13:00~14:00	マットサイエンス 11:05~11:55	休講
エンジョイステップ 14:00~14:50				アクティブフローヨガ 13:00~13:50	卓球ワンポイント 13:00~14:30	
リセット＆シェイプ 15:00~15:50				バランスボディメイク 14:10~15:00	めぐりストレッチヨガ 14:10~15:00	バラエティエクササイズ 13:30~14:20
				かんたんエアロ 15:40~16:30	美尻EX 15:30~16:20	MIXエアロ 14:30~15:20
		エンジョイエアロ 19:00~19:50	レギュラーエアロ 19:00~19:50	ダンスエアロ 19:10~20:00		
ZUMBA 18:00~18:50		リセット&シェイプ 20:00~20:50	ゆるめてほぐしてリラックス 20:00~20:50	コンディショニングストレッチ 20:10~21:00		
15	16	17	18	19	20	21
エンジョイエアロ 14:00~14:50	休館日	からだリセット 9:30~10:20		ボディメイク 9:40~10:30	ZUMBA 10:00~10:50	オリジナルエアロ 10:00~10:50
リセット＆シェイプ 15:00~15:50			デトックスYOGA 13:00~13:50	高齢者筋トレ 13:00~14:00	マットサイエンス 11:05~11:55	ボディメンテナンス 11:05~11:55
				アクティブフローヨガ 13:00~13:50	卓球ワンポイント 13:00~14:30	
				バランスボディメイク 14:10~15:00	めぐりストレッチヨガ 14:10~15:00	
ZUMBA 18:00~18:50				かんたんエアロ 15:40~16:30	美尻EX 15:30~16:20	
		エンジョイエアロ 19:00~19:50	レギュラーエアロ 19:00~19:50	ダンスエアロ 19:10~20:00	ウォーキングエアロ 19:00~19:50	
		リセット&シェイプ 20:00~20:50	ゆるめてほぐしてリラックス 20:00~20:50	コンディショニングストレッチ 20:10~21:00	ストレッチポールコンディショニング 20:00~20:50	
22	23	24	25	26	27	28
からだリセット 10:00~10:50	休館日	からだリセット 9:30~10:20		ボディメイク 9:40~10:30	ZUMBA 10:00~10:50	ZUMBA 10:00~10:50
はじめてステップ 11:00~11:50			デトックスYOGA 13:00~13:50	高齢者筋トレ 13:00~14:00	マットサイエンス 11:05~11:55	エキサイティングファイト 11:05~11:55
エンジョイステップ 14:00~14:50				アクティブフローヨガ 13:00~13:50	卓球ワンポイント 13:00~14:30	
リセット＆シェイプ 15:00~15:50				バランスボディメイク 14:10~15:00	めぐりストレッチヨガ 14:10~15:00	バラエティエクササイズ 13:30~14:20
				かんたんエアロ 15:40~16:30	美尻EX 15:30~16:20	MIXエアロ 14:30~15:20
		エンジョイエアロ 19:00~19:50	レギュラーエアロ 19:00~19:50	ダンスエアロ 19:10~20:00		
ZUMBA 18:00~18:50		リセット&シェイプ 20:00~20:50	ゆるめてほぐしてリラックス 20:00~20:50	コンディショニングストレッチ 20:10~21:00		
29	30					

休館日

教室の変更について
新年度に向けて教室の変更が一部生じる場合があります。
内容の変更はインストラクターから、教室名、教室変更は月間日程表でお知らせいたします。
～教室変更～
第2・4土曜日
ボディメンテナンス→エキサイティングファイト
【内容】エキサイティングな音楽に合わせてパンチや軽いキック動作を行う有酸素運動と筋トレを組み合わせたクラス！後半はゆっくりYOGAマットやツールを使ってしっかり身体をほぐしていきます。
【強度】★★～★★★ 【持ち物】ヨガマット（貸出あり）

休講のお知らせ
5日 アクティブフローヨガ
14日 ZUMBA・エキサイティングファイト

フィットネス会員登録はこちらから