# 12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 |
| ～教室変更～<br>日曜日<br>からだリセット・はじめてステップ<br>→開催終了<br>エンジョイステップ・エアロ<br>→(新)リフレッシュエアロ<br>【内容】<br>エアロビクスの基本動作を整えつつ<br>ストレスフリーな全身運動を楽しみましょう。<br>身体がスッキリ軽やかになります♪<br>【強度】★★ | | からだリセット 9:30~10:20<br>エンジョイエアロ 19:00~19:50<br>リセット&シェイプ 20:00~20:50 | デトックスYOGA 13:00~13:50<br>レギュラーエアロ 19:00~19:50<br>ゆるめてほぐしてリラックス 20:00~20:50 | ボディメイク 9:40~10:30<br>高齢者筋トレ 13:00~14:00<br>アクティブフローヨガ 13:00~13:50<br>バランスボディメイク 14:10~15:00<br>ピックルボール (パス・回数券対象外) 15:30~17:00<br>かんたんエアロ 15:40~16:30<br>ダンスエアロ 19:10~20:00<br>コンディショニングストレッチ 20:10~21:00 | ZUMBA 10:00~10:50<br>マットサイエンス 11:05~11:55<br>卓球ワンポイント 13:00~14:30<br>めぐりストレッチヨガ 14:10~15:00<br>美尻EX 15:30~16:20<br>ウォーキングエアロ 19:00~19:50<br>ストレッチポールコンディショニング 20:00~20:50 | オリジナルエアロ 10:00~10:50<br>ボディメンテナンス 11:05~11:55 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| リフレッシュエアロ 14:00~14:50<br>リセット＆シェイプ 15:00~15:50<br>ZUMBA 18:00~18:50 | 休講日 | からだリセット 9:30~10:20<br>エンジョイエアロ 19:00~19:50<br>リセット&シェイプ 20:00~20:50 | デトックスYOGA 13:00~13:50<br>ストレッチーズ～Stretch-eze® 19:00~19:50<br>休講<br>休講 | 休講<br>高齢者筋トレ 13:00~14:00<br>アクティブフローヨガ 13:00~13:50<br>バランスボディメイク 14:10~15:00<br>ピックルボール (パス・回数券対象外) 15:30~17:00<br>休講<br>ダンスエアロ 19:10~20:00<br>コンディショニングストレッチ 20:10~21:00 | ZUMBA 10:00~10:50<br>マットサイエンス 11:05~11:55<br>卓球ワンポイント 13:00~14:30<br>めぐりストレッチヨガ 14:10~15:00<br>休講 | ZUMBA 10:00~10:50<br>エキサイティングファイト 11:05~11:55<br>休講<br>休講 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| リフレッシュエアロ 14:00~14:50<br>リセット＆シェイプ 15:00~15:50<br>ZUMBA 18:00~18:50 | 休講日 | からだリセット 9:30~10:20<br>エンジョイエアロ 19:00~19:50<br>リセット&シェイプ 20:00~20:50 | デトックスYOGA 13:00~13:50<br>ストレッチーズ～Stretch-eze® 19:00~19:50<br>休講<br>休講 | 休講<br>高齢者筋トレ 13:00~14:00<br>アクティブフローヨガ 13:00~13:50<br>バランスボディメイク 14:10~15:00<br>ピックルボール (パス・回数券対象外) 15:30~17:00<br>休講<br>ダンスエアロ 19:10~20:00<br>コンディショニングストレッチ 20:10~21:00 | ZUMBA 10:00~10:50<br>マットサイエンス 11:05~11:55<br>卓球ワンポイント 13:00~14:30<br>めぐりストレッチヨガ 14:10~15:00<br>休講<br>ウォーキングエアロ 19:00~19:50<br>ストレッチポールコンディショニング 20:00~20:50 | オリジナルエアロ 10:00~10:50<br>ボディメンテナンス 11:05~11:55 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| リフレッシュエアロ 14:00~14:50<br>リセット＆シェイプ 15:00~15:50<br>ZUMBA 18:00~18:50 | 休講日 | からだリセット 9:30~10:20<br>エンジョイエアロ 19:00~19:50<br>リセット&シェイプ 20:00~20:50 | デトックスYOGA 13:00~13:50<br>レギュラーエアロ 19:00~19:50<br>ゆるめてほぐしてリラックス 20:00~20:50 | ボディメイク 9:40~10:30<br>高齢者筋トレ 13:00~14:00<br>アクティブフローヨガ 13:00~13:50<br>バランスボディメイク 14:10~15:00<br>ピックルボール (パス・回数券対象外) 15:30~17:00<br>かんたんエアロ 15:40~16:30<br>ダンスエアロ 19:10~20:00<br>コンディショニングストレッチ 20:10~21:00 | ZUMBA 10:00~10:50<br>マットサイエンス 11:05~11:55<br>卓球ワンポイント 13:00~14:30<br>めぐりストレッチヨガ 14:10~15:00<br>美尻EX 15:30~16:20 | ZUMBA 10:00~10:50<br>エキサイティングファイト 11:05~11:55<br>バラエティエクササイズ 13:30~14:20<br>MIXエアロ 14:30~15:20 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| リフレッシュエアロ 14:00~14:50<br>リセット＆シェイプ 15:00~15:50<br>ZUMBA 18:00~18:50 | | ～休講のお知らせ～<br>9･16 レギュラーエアロ<br>9･16 ゆるめてほぐしてリラックス<br>10･17 ボディメイク<br>10･17 かんたんエアロ<br>11･18 美尻エクササイズ<br>12 バラエティエクササイズ･MIXエアロ | | | | |

ピックルボール～新教室～
フィットネス教室でもピックルボール始動！！
短時間で楽しもう！初心者様大歓迎！
(月間パスや回数券は対象外となります)

ストレッチーズ(Stretch-eze®)～単発教室～
フィットネスにて単発で開催！！
気になっていた方は是非！月間パスも回数券も使えます！

フィットネス会員登録はこちらから

※こちらのピックルボールとストレッチーズは予約システムから予約をおこなって頂きます。会員登録が済んでいない方は登録をよろしくお願いいたします。