

7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)

～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。

～当日受付～

教室開始の10分前より受付を開始します

※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
 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
 ◆月額: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。

【日程表】は毎月更新いたします

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			ボディメイク 9:40~10:30 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ックス 20:00~20:50	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	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	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
5	6	7	8	9	10	11
		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&シェイブ 15:00~15:50 ZUMBA 18:00~18:50	からだリセット 9:30~10:20 デトックスYOGA 13:00~13:50 レギュラーエアロ 19:00~19:50 リセット&シェイブ 20:00~20:50	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	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	ZUMBA 10:00~10:50 ボディメンテナンス 11:05~11:55 バラエティエクササイズ 13:30~14:20 MIXエアロ 14:30~15:20
12	13	14	15	16	17	18
		からだリセット 9:30~10:20 エンジョイエアロ 19:00~19:50 ZUMBA 18:00~18:50	からだリセット 9:30~10:20 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ックス 20:00~20:50	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	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	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
19	20	21	22	23	24	25
		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&シェイブ 15:00~15:50 ZUMBA 18:00~18:50	からだリセット 9:30~10:20 デトックスYOGA 13:00~13:50 レギュラーエアロ 19:00~19:50 リセット&シェイブ 20:00~20:50	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	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	ZUMBA 10:00~10:50 ボディメンテナンス 11:05~11:55 バラエティエクササイズ 13:30~14:20 MIXエアロ 14:30~15:20
26	27	28	29	30	31	
		からだリセット 9:30~10:20 エンジョイエアロ 19:00~19:50 ZUMBA 18:00~18:50	からだリセット 9:30~10:20 リセット&シェイブ 20:00~20:50	◇◇◇ お知らせ ◇◇◇ hacomono(予約システム) 予約時間・キャンセル期間 変更のお知らせ 予約時間・・・14日前 21:30 から キャンセル・・・開催日1日前 00:00 まで		