

9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

◆定額制:7,000円/月

※施設都合で急な休講の場合でも返金はいたしません。

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

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		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
			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
				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	
				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&シェイブ 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	ストレッチボールコンディショニング 20:00～20:50	
6	7	8	9	10	11	12
	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
			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
エンジョイエアロ 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&シェイブ 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	パ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&シェイブ 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		
13	14	15	16	17	18	19
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	オリジナルエアロ 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	ボディメンテナンス 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&シェイブ 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	
				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	
ZUMBA 18:00～18:50		リセット&シェイブ 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	ストレッチボールコンディショニング 20:00～20:50	
20	21	22	23	24	25	26
	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
			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
エンジョイエアロ 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&シェイブ 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	パ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&シェイブ 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		
27	28	29	30			
からだリセット 10:00～10:50	休館日			休講のお知らせ 5日 オリジナルエアロ・ボディメンテナンス		
はじめてステップ 11:00～11:50						
エンジョイステップ 14:00～14:50						
リセット&シェイブ 15:00～15:50						
ZUMBA 18:00～18:50						