

5月 フィットネス教室月間日程表

～教室申し込みについて～

○随時会員登録受付中。

○先着順。※定員を超えた受付はお断りいたします。ご了承ください。

○教室開始10分前より受付を開始いたします。 ※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
○毎月スケジュールを更新いたします。 詳しくはホームページをご覧ください。

～利用料金について～

○一回800円

○定額制：7,000円/月○回数券：4,000円/指定管理期間

○こちらの都合で急遽中止になる場合の返金はいたしません。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--------|---|--|---|--|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| | | | | | ZUMBA 10:00～10:50 マットサイエンス 11:05～11:55 | キックボクシングシェイプ 10:00～10:50 ボディメンテナンス 11:05～11:55 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | | からだリセット 9:30～10:20 | デトックスYOGA 13:00～13:50 | 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 NEW 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 NEW 15:40～16:30 | 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 NEW 14:10～15:00 美尻EX 15:30～16:20 | |
| エンジョイエアロ 14:00～14:50 リセット&シェイプ 15:00～15:50 | 休 日 | エンジョイエアロ 19:00～19:50 リセット&シェイプ 20:00～20:50 | レギュラーエアロ NEW 19:00～19:50 ゆるめてほぐしてリラックス NEW 20:00～20:50 | 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 | | パラエティエクササイズ 13:30～14:20 MIXエアロ 14:30～15:20 |
| ZUMBA 18:00～18:50 | | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | | からだリセット 9:30～10:20 | デトックスYOGA 13:00～13:50 | 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 | 休 講 | 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 |
| からだリセット 10:00～10:50 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&シェイプ 15:00～15:50 | 休 日 | エンジョイエアロ 19:00～19:50 リセット&シェイプ 20:00～20:50 | 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 | 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 18:00～18:50 | | | | | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | | からだリセット 9:30～10:20 | デトックスYOGA 13:00～13:50 | 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 | 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 | |
| エンジョイエアロ 14:00～14:50 リセット&シェイプ 15:00～15:50 | 休 日 | エンジョイエアロ 19:00～19:50 リセット&シェイプ 20:00～20:50 | 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 | 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 | | パラエティエクササイズ 13:30～14:20 MIXエアロ 14:30～15:20 |
| ZUMBA 18:00～18:50 | | | | | | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| | | からだリセット 9:30～10:20 | デトックスYOGA 13:00～13:50 | 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 | 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 | |
| からだリセット 10:00～10:50 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&シェイプ 15:00～15:50 | 休 日 | エンジョイエアロ 19:00～19:50 リセット&シェイプ 20:00～20:50 | 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 | 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 | | 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 |
| ZUMBA 18:00～18:50 | | | | | | |
| 31 | | | | | | |

★お知らせ★

15日 ZUMBA・マットサイエンス休講
→ 1日に振替

29日 めぐりストレッチヨガ休講

★NEW教室★

- ・水19:00～レギュラーエアロ
- ・水20:00～ゆるめてほぐしてリラックス
- ・木13:00～アクティブフローヨガ
- ・木15:40～かんたんエアロ
- ・金14:10～めぐりストレッチヨガ
- ・日14:00～エンジョイエアロ

*裏面フィットネス教室紹介について

土曜日
ZUMBA・オリジナルエアロ
ボディメンテナンス
の変更のみ6月からです。