

4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全て予約制となります。詳しくはホームページをご覧ください。
- 毎月スケジュールを更新いたします。

～利用料金について～

- 一回800円
- 定額制:7,000円/月 (※各月はじめから月末まで有効)
- 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	3	4
	休 日			ボディメイク 9:40～10:30	ZUMBA 10:00～10:50	キックボクシングシェイブ 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
				バランスボディメイク 14:10～15:00	卓球ワンポイント 13:00～14:30	
					美尻EX 15:30～16:20	
				ダンスエアロ 19:10～20:00	ウォーキングエアロ 19:00～19:50	
				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	
5	6	7	8	9	10	11
	休 日	からだリセット休講		ボディメイク 9:40～10:30	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	
				バランスボディメイク 14:10～15:00	卓球ワンポイント 13:00～14:30	バラエティエクササイズ NEW 13:30～14:20
					美尻EX 15:30～16:20	MIXエアロ 14:30～15:20
			エンジョイエアロ休講		ダンスエアロ 19:10～20:00	
ZUMBA 18:00～18:50		リセット&シェイブ休講		コンディショニングストレッチ 20:10～21:00		
12	13	14	15	16	17	18
からだリセット 10:00～10:50	休 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
かんたんステップ 14:00～14:50				バランスボディメイク 14:10～15:00	卓球ワンポイント 13:00～14:30	
リセット&シェイブ 15:00～15:50					美尻EX 15:30～16:20	
			エンジョイエアロ 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		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	
19	20	21	22	23	24	25
	休 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
			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
				バランスボディメイク 14:10～15:00	卓球ワンポイント 13:00～14:30	バラエティエクササイズ NEW 13:30～14:20
					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		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		コンディショニングストレッチ 20:10～21:00		
26	27	28	29	30		
からだリセット 10:00～10:50	休 日	からだリセット 9:30～10:20		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>★お知らせ★</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4/7 (火) 教室3本休講 ・金曜日 (第2.4) コンディショニングストレッチ →3月をもちまして終了 NEW 土曜日 (第2.4) バラエティエクササイズ追加 ・土曜日 (第2.4) MIXエアロ→時間変更 </div>		
はじめてステップ 11:00～11:50						
かんたんステップ 14:00～14:50						
リセット&シェイブ 15:00～15:50						
			エンジョイエアロ 19:00～19:50			
ZUMBA 18:00～18:50		リセット&シェイブ 20:00～20:50				