

6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。 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。

～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	3	4	5	6
		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 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	休講 休講
7	8	9	10	11	12	13
		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 休講 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 休講 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
	休館日	エンジョイエアロ 14:00~14:50 リセット&シェイプ 15:00~15:50	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	ゆるめてほぐしてリラククス 20:00~20:50	コンディショニングストレッチ 20:10~21:00		
14	15	16	17	18	19	20
		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 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	休講 休講
	休館日	エンジョイエアロ 14:00~14:50 リセット&シェイプ 15:00~15:50	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	ゆるめてほぐしてリラククス 20:00~20:50	コンディショニングストレッチ 20:10~21:00		
21	22	23	24	25	26	27
		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 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	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
	休館日	エンジョイエアロ 14:00~14:50 リセット&シェイプ 15:00~15:50	レギュラーエアロ 19:00~19:50	ダンスエアロ 19:10~20:00		
		休講	ゆるめてほぐしてリラククス 20:00~20:50	コンディショニングストレッチ 20:10~21:00		
28	29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>★休講のお知らせ★</p> <p>6日 オリジナルエアロ ボディメンテナンス</p> <p>11日 アクティブフローヨガ</p> <p>12日 めぐりストレッチヨガ</p> <p>20日 オリジナルエアロ ボディメンテナンス</p> <p>21日 ZUMBA</p> </div>			
	休館日	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				
		ZUMBA 18:00~18:50				