

# 3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。

○毎月スケジュールを更新いたします。★マークが付いている教室は要予約

～利用料金について～

○一回800円

○定額制:4,000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	
		<div style="text-align: center;"> <p><b>予告</b></p> <p><b>4月よりNEW教室スタート!</b></p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>火曜日</p> <p>・エンジョイエアロ</p> <p>19:00～19:50</p> <p>水曜日</p> <p>・デトックスYOGA</p> <p>13:00～13:50</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>金曜日</p> <p>・マットサイエンス</p> <p>11:05～11:55</p> <p>・ウォーキングエアロ</p> <p>19:00～19:50</p> <p>・ストレッチポールコンディショニング</p> <p>20:00～20:50</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>土曜日</p> <p>・MIXエアロ</p> <p>15:00～15:50</p> <p>日曜日</p> <p>・かんたんステップ</p> <p>14:00～14:50</p> </div> </div>					
						<p>オリジナルエアロ 10:00～10:50</p> <p>ボディメンテナンス 11:05～11:55</p>	
2	3	4	5	6	7	8	
		<p>からだリセット 9:30～10:20</p>	<p>卓球ワンポイント 13:00～14:30</p>	<p>ボディメイク 9:40～10:30</p> <p>高齢者筋トレ 13:00～14:00</p> <p>バランスボディメイク 14:00～14:50</p> <p>歌謡ステップ 15:10～16:00</p> <p>セルフメンテナンス 16:20～17:10</p> <p>ベーシックエアロ 19:00～19:50</p>	<p>★ZUMBA 10:00～10:50</p> <p>ビューティーヨガ 11:05～11:55</p> <p>美尻EX 15:30～16:20</p> <p>★ダンスエアロ 19:10～20:00</p> <p>★コンディショニングストレッチ 20:10～21:00</p>	<p>キックボクシングシェイブ 18:00～18:50</p> <p>リセット&amp;シェイブ 19:20～20:10</p> <p>ダンシングエアロ 20:00～20:50</p> <p>★コンディショニングストレッチ 19:00～19:50</p> <p>スラックライン 19:30～20:30</p>	<p>スラックライン料金 大人……800円 子供(中学生以下)……400円 親子(親1名・子1名)……1,000円</p>
9	10	11	12	13	14	15	
		<p>からだリセット 10:00～10:50</p> <p>はじめてステップ 11:00～11:50</p> <p>リセット&amp;シェイブ 14:00～14:50</p>	<p>からだリセット 9:30～10:20</p>	<p>ボディメイク 9:40～10:30</p> <p>高齢者筋トレ 13:00～14:00</p> <p>バランスボディメイク 14:00～14:50</p> <p>歌謡ステップ 15:10～16:00</p> <p>セルフメンテナンス 16:20～17:10</p> <p>ベーシックエアロ 19:00～19:50</p>	<p>★ZUMBA 10:00～10:50</p> <p>ビューティーヨガ 11:05～11:55</p> <p>コンディショニングストレッチ 14:10～15:00</p> <p>美尻EX 15:30～16:20</p> <p>★ダンスエアロ 19:10～20:00</p> <p>★コンディショニングストレッチ 20:10～21:00</p>	<p>ZUMBA 18:00～18:50</p> <p>リセット&amp;シェイブ 19:20～20:10</p> <p>ダンシングエアロ 20:00～20:50</p> <p>★コンディショニングストレッチ 19:00～19:50</p> <p>スラックライン 19:30～20:30</p>	<p>オリジナルエアロ 10:00～10:50</p> <p>ボディメンテナンス 11:05～11:55</p>
16	17	18	19	20	21	22	
		<p>からだリセット 9:30～10:20</p>	<p>卓球ワンポイント 13:00～14:30</p>	<p>ボディメイク 9:40～10:30</p> <p>高齢者筋トレ 13:00～14:00</p> <p>美ママEX 13:30～14:20</p> <p>歌謡ステップ 15:10～16:00</p> <p>セルフメンテナンス 16:20～17:10</p> <p>ベーシックエアロ 19:00～19:50</p>	<p>★ZUMBA 10:00～10:50</p> <p>ビューティーヨガ 11:05～11:55</p> <p>美尻EX 15:30～16:20</p> <p>★ダンスエアロ 19:10～20:00</p> <p>★コンディショニングストレッチ 20:10～21:00</p>	<p>ZUMBA 18:00～18:50</p> <p>リセット&amp;シェイブ 19:20～20:10</p> <p>ダンシングエアロ 20:00～20:50</p> <p>★コンディショニングストレッチ 19:00～19:50</p> <p>スラックライン 19:30～20:30</p>	<p>5カ月～3歳までの子とお母さんOK!</p>
23	24	25	26	27	28	29	
		<p>からだリセット 10:00～10:50</p> <p>はじめてステップ 11:00～11:50</p> <p>リセット&amp;シェイブ 14:00～14:50</p>	<p>からだリセット 9:30～10:20</p>	<p>ボディメイク 9:40～10:30</p> <p>高齢者筋トレ 13:00～14:00</p> <p>バランスボディメイク 14:00～14:50</p> <p>歌謡ステップ 15:10～16:00</p> <p>セルフメンテナンス 16:20～17:10</p> <p>ベーシックエアロ 19:00～19:50</p>	<p>★ZUMBA 10:00～10:50</p> <p>ビューティーヨガ 11:05～11:55</p> <p>コンディショニングストレッチ 14:10～15:00</p> <p>美尻EX 15:30～16:20</p> <p>★ダンスエアロ 19:10～20:00</p> <p>★コンディショニングストレッチ 20:10～21:00</p>	<p>ZUMBA 18:00～18:50</p> <p>リセット&amp;シェイブ 19:20～20:10</p> <p>ダンシングエアロ 20:00～20:50</p> <p>★コンディショニングストレッチ 19:00～19:50</p> <p>スラックライン 19:30～20:30</p>	
30	31	<p>4月から始まるNEW教室を限定教室として開催!!</p> <p style="text-align: center;"><b>子育てママのメンテナンスヨガ</b></p> <p>日時 2/26(水)・3/26(水)</p> <p>時間 10:30～12:00 料金1回 1,000円</p> <p>対象 産後のお母さん</p> <p>申込 受付窓口か電話にて申込</p>					