

# 8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。(※スラックラインのみ電話予約)

○教室開始10分前より受付を開始いたします。○ダンスエアロ・コンディショニングストレッチは

○毎月スケジュールを更新いたします。 毎週金曜日12時～予約開始いたします。

～利用料金について～

○一回800円

○定額制: 3000円/月 (※各月ははじめから月末まで有効)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
	休 日	<b>ご案内</b> ～教室休講・変更のお知らせ～ ・木曜 高齢者筋トレ (第4 休講) ・美ママEX (第3木曜→第1木曜に変更) ・8/15～8/17 (教室休講)		ボディメイク 9:40～10:30	ZUMBA 10:00～10:50	
				高齢者筋トレ 13:00～14:00	ビューティーヨガ 11:05～11:55	オリジナルエアロ 10:00～10:50
				美ママEX 13:30～14:20		ボディメンテナンス 11:05～11:55
				バランスボディメイク 14:00～14:50	美尻EX 15:30～16:20	
				歌謡ステップ 15:10～16:00		
				セルフメンテナンス 16:20～17:10		
				ダンスエアロ 19:10～20:00	コンディショニングストレッチ 19:00～19:50	
		コンディショニングストレッチ 20:10～21:00	スラックライン 19:30～20:30			
4	5	6	7	8	9	10
	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	
			卓球ワンポイント 13:00～14:30	高齢者筋トレ 13:00～14:00	ビューティーヨガ 11:05～11:55	
				バランスボディメイク 14:00～14:50	コンディショニングストレッチ 14:10～15:00	
				歌謡ステップ 15:10～16:00	美尻EX 15:30～16:20	
		キックボクシングシェイプ 18:00～18:50	ベーシックエアロ 19:00～19:50	ダンスエアロ 19:10～20:00	コンディショニングストレッチ 19:00～19:50	
		リセット&シェイプ 19:20～20:30	ダンシングエアロ 20:00～20:50	コンディショニングストレッチ 20:10～21:00	スラックライン 19:30～20:30	
11	12	13	14	15	16	17
	休 日	からだリセット 9:30～10:20		<b>休講</b>		
			卓球ワンポイント 13:00～14:30			
			ベーシックエアロ 19:00～19:50			
		ZUMBA 18:00～18:50	リセット&シェイプ 19:20～20:30	ダンシングエアロ 20:00～20:50		
18	19	20	21	22	23	24
	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	
			卓球ワンポイント 13:00～14:30	高齢者筋トレ休講	ビューティーヨガ 11:05～11:55	オリジナルエアロ 10:00～10:50
				バランスボディメイク 14:00～14:50	コンディショニングストレッチ 14:10～15:00	ボディメンテナンス 11:05～11:55
				歌謡ステップ 15:10～16:00	美尻EX 15:30～16:20	
				セルフメンテナンス 16:20～17:10		
		ZUMBA 18:00～18:50	ベーシックエアロ 19:00～19:50	ダンスエアロ 19:10～20:00	コンディショニングストレッチ 19:00～19:50	
		リセット&シェイプ 19:20～20:30	ダンシングエアロ 20:00～20:50	コンディショニングストレッチ 20:10～21:00	スラックライン 19:30～20:30	
25	26	27	28	29	30	31
	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	
			卓球ワンポイント 13:00～14:30	高齢者筋トレ	ビューティーヨガ 11:05～11:55	
				バランスボディメイク 14:00～14:50		
				歌謡ステップ 15:10～16:00	美尻EX 15:30～16:20	
				セルフメンテナンス 16:20～17:10		
		ZUMBA 18:00～18:50	ベーシックエアロ 19:00～19:50	ダンスエアロ 19:10～20:00	コンディショニングストレッチ 19:00～19:50	
		リセット&シェイプ 19:20～20:30	ダンシングエアロ 20:00～20:50	コンディショニングストレッチ 20:10～21:00	スラックライン 19:30～20:30	
		<b>県民の日 イベント開催</b> 教室多数開催 申込必須 詳細はHPまたはチラシを ご覧ください				