

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～
◇事前予約制（予約システム導入）

※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LINEまたはホームページをご覧ください。

～通常料金～ ※施設設備の都合で料金の変更がある場合がございます。

◆一回:800円

◆定額制:7,000円/月

◆回数券:4,000円(6回)/指定管理期間

※施設都合で急な休講の場合でも返金はいしません。

～当日受付～

教室開始の 10分前より受付を開始します

【日程表】は毎月更新いたします

日	月	火	水	木	金	土
						1
						オリジナルエアロ 10:00～10:50 ボディメンテナン 11:05～11:55 パラエティエクササイズ 13:30～14:20 MIXエアロ 14:30～15:20
2	3	4	5	6	7	8
		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	ZUMBA 10:00～10:50
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 講 日		デトックスYOGA 13:00～13:50	高齢者筋トレ 13:00～14:00 アクティブフロ-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	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	ボディメンテナン 11:05～11:55 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		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ククス 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	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	
9	10	11	12	13	14	15
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 講 日	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-ヨガ 13:00～13:50 休講 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	休講
ZUMBA 18:00～18:50		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ククス 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		
16	17	18	19	20	21	22
休講	休 講 日	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-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	ZUMBA 10:00～10:50 ボディメンテナン 11:05～11:55 パラエティエクササイズ 13:30～14:20 MIXエアロ 14:30～15:20
		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ククス 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	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	
23	24	25	26	27	28	29
県民の日イベント	休 講 日	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-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	オリジナルエアロ 10:00～10:50 ボディメンテナン 11:05～11:55
		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ククス 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		
30	31					
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 講 日					
ZUMBA 18:00～18:50						

★振替のお知らせ★

パラエティエクササイズ・MIXエアロ
6/27→8/1 台風振替

～夏季休講振替～
オリジナルエアロ・ボディメンテナン
15日→29日
エンジョイエアロ・リセット&シェイプ
ZUMBA
16日→30日

★休講のお知らせ★

7日 めぐりストレッチヨガ
13日 バランスボディメイク