

7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: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	2	3	4	5
		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 バランスボディメイク 14:10～15:00 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 20:10～21:00	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 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	オリジナルエアロ 10:00～10:50 ボディメンテナンス 11:05～11:55
6	7	8	9	10	11	12
		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 バランスボディメイク 14:10～15:00 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 20:10～21:00	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 コンディショニングストレッチ 14:10～15:00 美尻EX 15:30～16:20	キックボクシングシェイプ 10:00～10:50 ボディメンテナンス 11:05～11:55 MIXエアロ 15:00～15:50
		エンジョイエアロ 19:00～19:50 リセット&シェイプ 20:00～20:50				
ZUMBA 18:00～18:50						
13	14	15	16	17	18	19
からだリセット 10:00～10:50 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&シェイプ 15:00～15:50		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 バランスボディメイク 14:10～15:00 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 20:10～21:00	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 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	オリジナルエアロ 10:00～10:50 ボディメンテナンス 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				
ZUMBA 18:00～18:50						
20	21	22	23	24	25	26
		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 バランスボディメイク 14:10～15:00 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 20:10～21:00	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 コンディショニングストレッチ 14:10～15:00 美尻EX 15:30～16:20	MIXエアロ 15:00～15:50
		エンジョイエアロ 19:00～19:50 リセット&シェイプ 20:00～20:50				
ZUMBA 18:00～18:50						
27	28	29	30	31		
からだリセット 10:00～10:50 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&シェイプ 15:00～15:50					～お知らせ～ 6月いっぱいですラックライン を終了させていただきます。	
ZUMBA 18:00～18:50						