# 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。
○教室開始10分前より受付を開始したします。
○毎月スケジュールを更新いたします。

※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<br>ZUMBA 10:00~10:50<br>マットサイエンス 11:05~11:55<br>卓球ワンポイント 13:00~14:30<br>美尻EX 15:30~16:20<br>ウォーキングエアロ 19:00~19:50<br>ストレッチポールコンディショニング 20:00~20:50 | 2<br>オリジナルエアロ休講<br>ボディメンテナンス休講 |
| 3<br>ZUMBA 18:00~18:50 | 4<br>休館日 | 5<br>からだリセット 9:30~10:20<br>エンジョイエアロ 19:00~19:50<br>リセット&シェイプ 20:00~20:50 | 6<br>子育てママのメンテナンスヨガ 10:30~12:00<br>デトックスYOGA 13:00~13:50 | 7<br>ボディメイク 9:40~10:30<br>高齢者筋トレ 13:00~14:00<br>バランスボディメイク 14:10~15:00<br>歌謡ステップ 15:10~16:00<br>セルフメンテナンス 16:20~17:10<br>ダンスエアロ 19:10~20:00<br>コンディショニングストレッチ 20:10~21:00 | 8<br>ZUMBA 10:00~10:50<br>マットサイエンス 11:05~11:55<br>卓球ワンポイント 13:00~14:30<br>美尻EX 15:30~16:20 | 9<br>オリジナルエアロ振替 10:00~10:50<br>ボディメンテナンス振替 11:05~11:55<br>MIXエアロ 15:00~15:50 |
| 10<br>からだリセット 10:00~10:50<br>はじめてステップ 11:00~11:50<br>かんたんステップ 14:00~14:50<br>リセット＆シェイプ 15:00~15:50<br>ZUMBA 18:00~18:50 | 11<br>休館日 | 12<br>からだリセット 9:30~10:20<br>エンジョイエアロ 19:00~19:50<br>リセット&シェイプ 20:00~20:50 | 13<br>デトックスYOGA休講 | 14<br>ボディメイク 9:40~10:30<br>高齢者筋トレ 13:00~14:00<br>バランスボディメイク休講<br>歌謡ステップ 15:10~16:00<br>セルフメンテナンス 16:20~17:10<br>ダンスエアロ 19:10~20:00<br>コンディショニングストレッチ 20:10~21:00 | 15<br>8/15～8/17<br>教室休講<br>8/17のみ夏季限定教室開催 | 16 |
| 17<br>夏季限定<br>からだリセット 10:00~10:50<br>はじめてステップ 11:00~11:50<br>かんたんステップ 14:00~14:50<br>リセット＆シェイプ 15:00~15:50 | 18<br>休館日 | 19<br>からだリセット 9:30~10:20<br>エンジョイエアロ 19:00~19:50<br>リセット&シェイプ 20:00~20:50 | 20<br>子育てママのメンテナンスヨガ 10:30~12:00<br>デトックスYOGA 13:00~13:50 | 21<br>ボディメイク 9:40~10:30<br>高齢者筋トレ 13:00~14:00<br>バランスボディメイク 14:10~15:00<br>歌謡ステップ 15:10~16:00<br>セルフメンテナンス 16:20~17:10<br>ダンスエアロ 19:10~20:00<br>コンディショニングストレッチ 20:10~21:00 | 22<br>ZUMBA 10:00~10:50<br>マットサイエンス 11:05~11:55<br>卓球ワンポイント 13:00~14:30<br>コンディショニングストレッチ 14:10~15:00<br>美尻EX 15:30~16:20 | 23<br>キックボクシングシェイプ 10:00~10:50<br>ボディメンテナンス 11:05~11:55<br>MIXエアロ 15:00~15:50 |
| 24<br>県民の日<br>イベント開催<br>教室多数開催<br>申込必須<br>詳細はHPまたはチラシを<br>ご覧ください | 25<br>休館日 | 26<br>からだリセット 9:30~10:20<br>エンジョイエアロ 19:00~19:50<br>リセット&シェイプ 20:00~20:50 | 27<br>子育てママのメンテナンスヨガ 10:30~12:00<br>デトックスYOGA 13:00~13:50 | 28<br>ボディメイク 9:40~10:30<br>高齢者筋トレ 13:00~14:00<br>バランスボディメイク 14:10~15:00<br>歌謡ステップ 15:10~16:00<br>セルフメンテナンス 16:20~17:10<br>ダンスエアロ 19:10~20:00<br>コンディショニングストレッチ 20:10~21:00 | 29<br>ZUMBA 10:00~10:50<br>マットサイエンス 11:05~11:55<br>卓球ワンポイント 13:00~14:30<br>美尻EX 15:30~16:20<br>ウォーキングエアロ 19:00~19:50<br>ストレッチポールコンディショニング 20:00~20:50 | 30<br>オリジナルエアロ 10:00~10:50<br>ボディメンテナンス 11:05~11:55 |
| 31<br>夏季限定<br>からだリセット 10:00~10:50<br>はじめてステップ 11:00~11:50<br>かんたんステップ 14:00~14:50<br>リセット＆シェイプ 15:00~15:50<br>ZUMBA 18:00~18:50 | | | | | | |

～お知らせ～
8/2オリジナルエアロ・ボディメンテナンス休講
→8/9振替
8/13　デトックスYOGA休講→振替無し
8/14　バランスボディメイク休講→振替無し

～夏季限定～
からだリセット・はじめてステップ・
かんたんステップ・リセット＆シェイプ
8/17（日）・8/31（日）開催