

10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
	休 館 日			ボディメイク 9:40～10:30	ZUMBA 10:00～10:50	オリジナルエアロ 10:00～10:50
			デトックスYOGA 13:00～13:50	高齢者筋トレ休講	マットサイエンス 11:05～11:55	ボディメンテナンス 11:05～11:55
				バランスボディメイク 14:10～15:00	卓球ワンポイント 13:00～14:30	
				歌謡ステップ休講	美尻EX 15:30～16:20	
				セルフメンテナンス休講		
				ダンスエアロ 19:10～20:00	ウォーキングエアロ 19:00～19:50	
				コンディショニングストレッチ 20:10～21:00	ストレッチボールコンディショニング 20:00～20:50	
5	6	7	8	9	10	11
	休 館 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	
			デトックスYOGA 13:00～13:50	高齢者筋トレ 13:00～14:00	マットサイエンス 11:05～11:55	
				バランスボディメイク 14:10～15:00	卓球ワンポイント 13:00～14:30	
				歌謡ステップ 15:10～16:00	コンディショニングストレッチ 14:10～15:00	MIXエアロ 15:00～15:50
		エンジョイエアロ 19:00～19:50		セルフメンテナンス 16:20～17:10	美尻EX 15:30～16:20	
		リセット&シェイプ 20:00～20:50		ダンスエアロ 19:10～20:00		
ZUMBA 18:00～18:50				コンディショニングストレッチ 20:10～21:00		
12	13	14	15	16	17	18
からだリセット 10:00～10:50	休 館 日	からだリセット 9:30～10:20	子育てママのメンテナンスヨガ 10:30～12:00	ボディメイク 9:40～10:30	ZUMBA 10:00～10:50	オリジナルエアロ 10:00～10:50
はじめてステップ 11:00～11:50			デトックスYOGA 13:00～13:50	高齢者筋トレ 13:00～14:00	マットサイエンス 11:05～11:55	ボディメンテナンス 11:05～11:55
かんたんステップ 14:00～14:50				バランスボディメイク 14:10～15:00	卓球ワンポイント 13:00～14:30	
リセット&シェイプ 15:00～15:50				歌謡ステップ 15:10～16:00	美尻EX 15:30～16:20	
		エンジョイエアロ 19:00～19:50		セルフメンテナンス 16:20～17:10		
		リセット&シェイプ 20:00～20:50		ダンスエアロ 19:10～20:00	ウォーキングエアロ 19:00～19:50	
ZUMBA休講				コンディショニングストレッチ 20:10～21:00	ストレッチボールコンディショニング 20:00～20:50	
19	20	21	22	23	24	25
	休 館 日	からだリセット 9:30～10:20	子育てママのメンテナンスヨガ 10:30～12:00	ボディメイク 9:40～10:30	ZUMBA 10:00～10:50	キックボクシングシェイプ 10:00～10:50
			デトックスYOGA 13:00～13:50	高齢者筋トレ 13:00～14:00	マットサイエンス 11:05～11:55	ボディメンテナンス 11:05～11:55
				バランスボディメイク 14:10～15:00	卓球ワンポイント 13:00～14:30	
				歌謡ステップ 15:10～16:00	コンディショニングストレッチ 14:10～15:00	MIXエアロ 15:00～15:50
		エンジョイエアロ 19:00～19:50		セルフメンテナンス 16:20～17:10	美尻EX 15:30～16:20	
		リセット&シェイプ 20:00～20:50		ダンスエアロ 19:10～20:00		
ZUMBA 18:00～18:50				コンディショニングストレッチ 20:10～21:00		
26	27	28	29	30	31	
からだリセット 10:00～10:50	休 館 日	からだリセット 9:30～10:20	子育てママのメンテナンスヨガ 10:30～12:00			
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						
		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						