

9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	6
	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	オリジナルエアロ 10:00～10:50
			子育てママのメンテナンスヨガ 10:30～12:00	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
			デトックスYOGA 13:00～13:50	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	
				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	
				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	
7	8	9	10	11	12	13
	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	
			子育てママのメンテナンスヨガ 10:30～12:00	高齢者筋トレ 13:00～14:00	マットサイエンス 11:05～11:55	
			デトックスYOGA 13:00～13:50	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	
				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	
ZUMBA 18:00～18:50		リセット&シェイプ 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		
14	15	16	17	18	19	20
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		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			子育てママのメンテナンスヨガ 10:30～12:00	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			デトックスYOGA 13:00～13:50	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休講		
ZUMBA 18:00～18:50		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	
				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	
21	22	23	24	25	26	27
	休 館 日			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
			子育てママのメンテナンスヨガ 10:30～12:00	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
			デトックスYOGA 13:00～13:50	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	
				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
				セルフメンテナンス 16:20～17:10	美尻EX 15:30～16:20	
ZUMBA 18:00～18:50				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		
28	29	30				
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			～教室休講のお知らせ～ 9/18（木） セルフメンテナンス 休講 →振替無し	
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				
ZUMBA 18:00～18:50		リセット&シェイプ 20:00～20:50				