

6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	6	7
		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	オリジナルエアロ 10:00～10:50
				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	ボディメンテナンス 11:05～11:55
				歌謡ステップ 15:10～16:00	美尻EX 15:30～16:20	
				セルフメンテナンス 16:20～17:10		
		エンジョイエアロ 19:00～19:50		ダンスエアロ 19:10～20:00	ウォーキングエアロ 19:00～19:50	
		リセット&シェイプ 20:00～20:50		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	
ZUMBA 18:00～18:50						
8	9	10	11	12	13	14
からだリセット 10:00～10:50		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	
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	
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	コンディショニングストレッチ 14:10～15:00	ストレッチボールコンディショニング 15:00～15:50
				セルフメンテナンス 16:20～17:10	美尻EX 15:30～16:20	
		エンジョイエアロ 19:00～19:50		ダンスエアロ 19:10～20:00		
		リセット&シェイプ 20:00～20:50		コンディショニングストレッチ 20:10～21:00	スラックライン 19:30～20:30	
ZUMBA 18:00～18:50						
15	16	17	18	19	20	21
		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	オリジナルエアロ 10:00～10:50
				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	ボディメンテナンス 11:05～11:55
				歌謡ステップ 15:10～16:00	美尻EX 15:30～16:20	
				セルフメンテナンス 16:20～17:10		
		エンジョイエアロ 19:00～19:50		ダンスエアロ 19:10～20:00	ウォーキングエアロ 19:00～19:50	
		リセット&シェイプ 20:00～20:50		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	
ZUMBA休講						
22	23	24	25	26	27	28
からだリセット 10:00～10:50		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	キックボクシングシェイプ 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	コンディショニングストレッチ 14:10～15:00	ストレッチボールコンディショニング 15:00～15:50
				セルフメンテナンス 16:20～17:10	美尻EX 15:30～16:20	
		エンジョイエアロ 19:00～19:50		ダンスエアロ 19:10～20:00		
		リセット&シェイプ 20:00～20:50		コンディショニングストレッチ 20:10～21:00	スラックライン 19:30～20:30	
ZUMBA 18:00～18:50						
29	30					
ZUMBA 18:00～18:50						

教室変更のお知らせ

6/15 ZUMBA休講

→6/29 同じ時間に振替

スラックライン料金
大人……800円
子供（中学生以下）
……400円
親子（親1名・子1名）
…1,000円