

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。(※スラックラインのみ電話予約)
- 教室開始10分前より受付を開始いたします。○ダンスエアロ・コンディショニングストレッチは毎週金曜日12時～予約開始いたします。
- 毎月スケジュールを更新いたします。

～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
	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	
			卓球ワンポイント 13:00～14:30	高齢者筋トレ 13:00～14:00	ビューティーヨガ 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 14:00～14:50		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	
			ベーシックエアロ 19:00～19:50	ダンスエアロ 19:10～20:00	コンディショニングストレッチ 19:00～19:50	
		リセット&シェイプ 19:20～20:30	ダンシングエアロ 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	
6	7	8	9	10	11	12
	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	
			卓球ワンポイント 13:00～14:30	高齢者筋トレ 13:00～14:00	ビューティーヨガ 11:05～11:55	
				バランスボディメイク 14:00～14:50	コンディショニングストレッチ 14:10～15:00	
				歌謡ステップ 15:10～16:00	美尻EX 15:30～16:20	
			ベーシックエアロ 19:00～19:50	ダンスエアロ 19:10～20:00	コンディショニングストレッチ 19:00～19:50	
		リセット&シェイプ 19:20～20:30	ダンシングエアロ 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	
		キックボクシングシェイプ 18:00～18:50				
13	14	15	16	17	18	19
	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	
			卓球ワンポイント 13:00～14:30	高齢者筋トレ 13:00～14:00	ビューティーヨガ 11:05～11:55	オリジナルエアロ 10:00～10:50
				美ママEX 13:30～14:20		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	
			ベーシックエアロ 19:00～19:50	ダンスエアロ 19:10～20:00	コンディショニングストレッチ 19:00～19:50	
		リセット&シェイプ 19:20～20:30	ダンシングエアロ 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	
		はじめてステップ 11:00～11:50				
		リセット&シェイプ 14:00～14:50				
			5カ月～3歳までの子とお母さんOK!			
		ZUMBA休講				
20	21	22	23	24	25	26
	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	
			卓球ワンポイント 13:00～14:30	高齢者筋トレ 13:00～14:00	ビューティーヨガ 11:05～11:55	
				バランスボディメイク 14:00～14:50	コンディショニングストレッチ 14:10～15:00	
				歌謡ステップ 15:10～16:00	美尻EX 15:30～16:20	
			ベーシックエアロ 19:00～19:50	ダンスエアロ 19:10～20:00	コンディショニングストレッチ 19:00～19:50	
		リセット&シェイプ 19:20～20:30	ダンシングエアロ 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				
27	28	29	30	31		
	休館日	からだリセット 10:00～10:50				
			はじめてステップ 11:00～11:50			
			リセット&シェイプ 14:00～14:50			
			ZUMBA 18:00～18:50			
	 ハロウィン限定教室 開催予定 10/26・29・30・31			～お知らせ～ 10/13(日) ZUMBA 教室休講		