


11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。★マークが付いている教室は要予約
- 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
 <p>～電話予約対象教室のお知らせ～</p> <p>木曜 ダンスエアロ・コンディショニングストレッチ →予約開始：金曜日 18：30～</p> <p>金曜 ZUMBA →予約開始：土曜日 18：30～</p> <p>キャンセル待ち5枠のみ次週優先予約</p>		<p>～教室変更のお知らせ～</p> <p>ZUMBA・オリジナルエアロ (第3土曜日→第4土曜日へ変更) からだリセット・はじめてステップ リセット&シェイプ (第2・第4日曜日→第1.3日曜日へ変更) 第1からだリセット休講 ※時間変更しているので注意してください</p>				<p>オリジナルエアロ 10:00～10:50</p> <p>ボディメンテナンス 11:05～11:55</p>
3	4	5	6	7	8	9
<p>からだリセット休講</p> <p>はじめてステップ 13:00～13:50</p> <p>リセット&シェイプ 14:00～14:50</p> <p>場所：筋力づくり研究室</p> <p>キックボクシングシェイプ 18:00～18:50</p>	<p>からだリセット 9:30～10:20</p> <p>休館日</p>	<p>卓球ワンポイント 13:00～14:30</p> <p>ベーシックエアロ 19:00～19:50</p> <p>リセット&シェイプ 19:20～20:10</p>	<p>卓球ワンポイント 13:00～14:30</p> <p>ベーシックエアロ 19:00～19:50</p> <p>ダンシングエアロ 20:00～20:50</p>	<p>ボディメイク 9:40～10:30</p> <p>高齢者筋トレ 13:00～14:00</p> <p>バランスボディメイク 14:00～14:50</p> <p>歌謡ステップ 15:10～16:00</p> <p>セルフメンテナンス 16:20～17:10</p> <p>★ダンスエアロ 19:10～20:00</p> <p>★コンディショニングストレッチ 20:10～21:00</p>	<p>★ZUMBA 10:00～10:50</p> <p>ビューティーヨガ 11:05～11:55</p> <p>コンディショニングストレッチ 14:10～15:00</p> <p>美尻EX 15:30～16:20</p> <p>コンディショニングストレッチ 19:00～19:50</p> <p>スラックライン 19:30～20:30</p>	<p>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</p>
10	11	12	13	14	15	16
	<p>休館日</p>	<p>からだリセット 9:30～10:20</p> <p>卓球ワンポイント 13:00～14:30</p> <p>ベーシックエアロ 19:00～19:50</p> <p>リセット&シェイプ 19:20～20:10</p>	<p>卓球ワンポイント 13:00～14:30</p> <p>ベーシックエアロ 19:00～19:50</p> <p>ダンシングエアロ 20:00～20:50</p>	<p>ボディメイク 9:40～10:30</p> <p>高齢者筋トレ 13:00～14:00</p> <p>バランスボディメイク 14:00～14:50</p> <p>歌謡ステップ 15:10～16:00</p> <p>セルフメンテナンス 16:20～17:10</p> <p>★ダンスエアロ 19:10～20:00</p> <p>★コンディショニングストレッチ 20:10～21:00</p>	<p>★ZUMBA 10:00～10:50</p> <p>ビューティーヨガ 11:05～11:55</p> <p>コンディショニングストレッチ 14:10～15:00</p> <p>美尻EX 15:30～16:20</p> <p>コンディショニングストレッチ 19:00～19:50</p> <p>スラックライン 19:30～20:30</p>	
17	18	19	20	21	22	23
<p>からだリセット 10:45～11:35</p> <p>はじめてステップ 14:00～14:50</p> <p>リセット&シェイプ 15:00～15:50</p> <p>場所：研修室</p> <p>ZUMBA 18:00～18:50</p>	<p>からだリセット 9:30～10:20</p> <p>休館日</p>	<p>卓球ワンポイント 13:00～14:30</p> <p>5カ月～3歳までの子とお母さんOK!</p> <p>ベーシックエアロ 19:00～19:50</p> <p>リセット&シェイプ 19:20～20:10</p>	<p>卓球ワンポイント 13:00～14:30</p> <p>ベーシックエアロ 19:00～19:50</p> <p>ダンシングエアロ 20:00～20:50</p>	<p>ボディメイク 9:40～10:30</p> <p>高齢者筋トレ 13:00～14:00</p> <p>美ママEX 13:30～14:20</p> <p>歌謡ステップ 15:10～16:00</p> <p>セルフメンテナンス 16:20～17:10</p> <p>★ダンスエアロ 19:10～20:00</p> <p>★コンディショニングストレッチ 20:10～21:00</p>	<p>★ZUMBA 10:00～10:50</p> <p>ビューティーヨガ 11:05～11:55</p> <p>コンディショニングストレッチ 14:10～15:00</p> <p>美尻EX 15:30～16:20</p> <p>コンディショニングストレッチ 19:00～19:50</p> <p>スラックライン 19:30～20:30</p>	<p>オリジナルエアロ 10:00～10:50</p> <p>ボディメンテナンス 11:05～11:55</p>
24	25	26	27	28	29	30
	<p>休館日</p>	<p>からだリセット 9:30～10:20</p> <p>卓球ワンポイント 13:00～14:30</p> <p>ベーシックエアロ 19:00～19:50</p> <p>リセット&シェイプ 19:20～20:10</p>	<p>卓球ワンポイント 13:00～14:30</p> <p>ベーシックエアロ 19:00～19:50</p> <p>ダンシングエアロ 20:00～20:50</p>	<p>ボディメイク 9:40～10:30</p> <p>高齢者筋トレ 13:00～14:00</p> <p>バランスボディメイク 14:00～14:50</p> <p>歌謡ステップ 15:10～16:00</p> <p>セルフメンテナンス 16:20～17:10</p> <p>★ダンスエアロ 19:10～20:00</p> <p>★コンディショニングストレッチ 20:10～21:00</p>	<p>★ZUMBA 10:00～10:50</p> <p>ビューティーヨガ 11:05～11:55</p> <p>美尻EX 15:30～16:20</p> <p>コンディショニングストレッチ 19:00～19:50</p> <p>スラックライン 19:30～20:30</p>	