

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。(※スラックライン⇒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
- 毎月スケジュールを更新いたします。 毎週金曜日12時～予約開始いたします。

～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)

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
	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	美尻EX 15:30～16:20	ボディメンテナンス 11:05～11:55	
			ベーシックエアロ 19:00～19:50	セルフメンテナンス 16:20～17:10			
キックボクシングシェイプ 18:00～18:50		リセット&シェイプ 19:20～20:10	ダンシングエアロ 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 19:00～19:50		
				スラックライン 20:10～21:00	スラックライン 19:30～20:30		
8	9	10	11	12	13	14	
	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		
			ベーシックエアロ 19:00～19:50	セルフメンテナンス 16:20～17:10	美尻EX 15:30～16:20		
はじめてステップ 11:00～11:50		リセット&シェイプ 19:20～20:10	ダンシングエアロ 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 19:00～19:50		
リセット&シェイプ 14:00～14:50				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	
	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	コンディショニングストレッチ 14:10～15:00	ボディメンテナンス 11:05～11:55	
			5カ月～3歳までの子 とお母さんOK!	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				
		ベーシックエアロ 19:00～19:50	ダンシングエアロ 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 19:00～19:50		
ZUMBA 18:00～18:50		リセット&シェイプ 19:20～20:10		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		
22	23	24	25	26	27	28	
	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		
			セルフメンテナンス 16:20～17:10				
		ベーシックエアロ 19:00～19:50	ダンシングエアロ 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 19:00～19:50		
ZUMBA 18:00～18:50		リセット&シェイプ 19:20～20:10		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		
29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>～お知らせ～</p> <p>フィットネス月間パス 3,000円⇒4,000円へ変更いたします。</p> <p>皆様のご理解のほどよろしく お願いいたします。</p> </div>					