

1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	
4	5	6	7	8	9	10	
		休館日					
		<p style="text-align: center;">～お知らせ～</p> <p style="text-align: center;">「MIXエアロ」</p> <p style="text-align: center;">1/17・24・31開催</p>					
						休館日	
11	12	13	14	15	16	17	
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		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			
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				コンディショニングストレッチ 14:10~15:00			
		エンジョイエアロ 19:00~19:50	ダンスエアロ 19:10~20:00	美尻EX 15:30~16:20			
ZUMBA 18:00~18:50	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				
18	19	20	21	22	23	24	
からだリセット 9:30~10:20	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				美尻EX 15:30~16:20	MIXエアロ 15:00~15:50		
		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			
ZUMBA 18:00~18:50	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			
25	26	27	28	29	30	31	
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				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	ダンスエアロ 19:10~20:00	美尻EX 15:30~16:20			
ZUMBA 18:00~18:50	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				

