

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
	休館日	～お知らせ～ 「MIXエアロ」 1/17・24・31開催		HAPPY NEW YEAR! 休館日		
4	5	6	7	8	9	10
	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	
			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	
			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	
					コンディショニングストレッチ 14:10～15:00	
					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		
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		
11	12	13	14	15	16	17
からだリセット 10:00～10:50	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	オリジナルエアロ 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	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	
18	19	20	21	22	23	24
	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	キックボクシングシェイプ 10:00～10:50
			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
			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	
					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
					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		
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		
25	26	27	28	29	30	31
からだリセット 10:00～10:50	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	オリジナルエアロ 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	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	