2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。

〇一回800円

○定額制:4,000円/月 (※各月はじめから月末まで有効)

○九台 | 1950 | 大に見ることに「1960年」といっています。 ※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 ○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。 ○毎日フケジュー川を田新いたします。 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。 ○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。 ○ 月 火 水 木 3 からだリセット ボディメイク ZUMBA オリジナルエアロ 9:30~10:20 9:40~10:30 10:00~10:50 10:00~10:50 ボディメンテナンス 高齢者筋トレ 子育でママのメンテナンスヨガ マットサ イエンス 13:00~14:00 .. 11:05~11:55 11:05~11:55 10:30~12:00 デトックスYOGA バランスボディメイク イント 13:00~13:50 14:10~15:00 13:00~14:30 15:30~16:20 ウォーキングエアロ エンジョイエアロ ダンスエアロ 19:00~19:50 19:10~20:00 19:00~19:50 コンディショニングストレッチ リセット&シェイブ ストレッチボールコンディショニング 20:00~20:50 20:10~21:00 20:00~20:50 12 13 10 11 からだリセット ボディメイク ZUMBA 9:30~10:20 9:40~10:30 10:00~10:50 子育てママのメンテナンスヨガ 高齢者筋トレ マットサイエンス 13:00~14:00 11:05~11:55 10:30~12:00 デトックスYOGA バランスボディメイク 卓球ワンポイント 13:00 14:10~15:00 13:00~14:30 コンディショニングストレッチ MIXエアロ 14:10~15:00 15:00~15:50 单层 FY 15:30~16:20 エンジョイエアロ 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&シェイブ ZUMBA 18:00~18:50 20:00~20:50 20:10~21:00 14 16 18 19 17 からだリセット からだリセット ZUMBA オリジナルエアロ ボディメイク 10:00~10:50 9:40~10:30 9:30~10:20 10:00~10:50 10:00~10:50 ボディメンテナンス はじめてステップ 子育てママのメンテナンスヨガ マットサイエンス 13:00~14:00 11:05~11:55 11:05~11:55 11:00~11:50 10:30~12:00 バランスボディメイク かんたんステップ コンディショニングストレッチ デトックスYOGA 卓球ワンポイント 14:00~14:50 14:00~14:50 13:00~13:50 14:10~15:00 13:00~14:30 リセット&シェイプ MIXエアロ 15:00~15:50 15:30~16:20 15:00~15:50 エンジョイエアロ ダンスエアロ ウォーキングエアロ 19:00~19:50 19:10~20:00 19:00~19:50 コンディショニングストレッチ ZUMBA リセット&シェイプ ストレッチポールコンディショニング 18:00~18:50 20:00~20:50 20:10~21:00 20:00~20:50 21 23 25 26 24 からだリセット ボディメイク ZUMBA キックボクシングシェイフ 9:30~10:20 9:40~10:30 10:00~10:50 10:00~10:50 マットサイエンス 13:00~14:00 11:05~11:55 11:05~11:55 デトックスYOGA バランスボディメイク 13:00~13:50 14:10~15:00 13:00~14:30 Iンディショニン ストレッチ休晴 美尻EX 15:30~16:20 エンジョイエアロ ダンスエアロ 19:00~19:50 19:10~20:00 コンディショニングストレッチ ZUMBA リセット&シェイプ 18:00~18:50 20:00~20:50 20:10~21:00 からだリセット 10:00~10:50 はじめてステップ ~教室お知らせ~ ~休館日のお知らせ~ 12/26(金) コンディショニングストレッチ 休講 かんたんステップ 12/29 (月) ~1/3 (土) 休館日 14:00~14:50 →12/16 (火) 14:00~14:50 振替 リセット& シェイブ 15:00~15:50 教室再開 1/4(日) 歌謡ステップ・セルフメンテナンスは 11月をもちまして終了となります ZUMBA 18:00~18:50