

12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。
 - 毎月スケジュールを更新いたします。
- ★マークが付いている教室は要予約

～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	4	5	6	7
		からだリセット 9:30～10:20	卓球ワンポイント 13:00～14:30	ボディメイク 9:40～10:30 高齢者筋トレ 13:00～14:00 バランスボディメイク 14:00～14:50 歌謡ステップ 15:10～16:00 セルフメンテナンス 16:20～17:10	★ZUMBA 10:00～10:50 ビューティーヨガ 11:05～11:55	オリジナルエアロ 10:00～10:50 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	★ダンスエアロ 19:10～20:00	★美尻EX休講	コンディショニングストレッチ 19:00～19:50
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	★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	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
8	9	10	11	12	13	14
からだリセット 10:00～10:50	からだリセット 9:30～10:20		卓球ワンポイント 13:00～14:30	ボディメイク休講	★ZUMBA 10:00～10:50	
はじめてステップ 11:00～11:50			高齢者筋トレ 13:00～14:00	ビューティーヨガ 11:05～11:55	コンディショニングストレッチ 14:10～15:00	
リセット&シェイプ 14:00～14:50			バランスボディメイク 14:00～14:50	★美尻EX休講		
			歌謡ステップ 15:10～16:00	コンディショニングストレッチ 19:00～19:50		
			セルフメンテナンス 16:20～17:10	スラックライン 19:30～20:30		
ZUMBA 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	★コンディショニングストレッチ 20:10～21:00		
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	
		美尻EX 13:00～13:50	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
			5カ月～3歳までの子とお母さんOK!	美ママEX 13:30～14:20	ボディメンテナンス 11:05～11:55	
				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		
ZUMBA 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	★コンディショニングストレッチ 20:10～21:00	コンディショニングストレッチ 19:00～19:50	美尻EX 18:30～19:20
22	23	24	25	26	27	28
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	
はじめてステップ 11:00～11:50			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	
リセット&シェイプ 14:00～14:50				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		
ZUMBA 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	★コンディショニングストレッチ 20:10～21:00	コンディショニングストレッチ 19:00～19:50	ボディメイク 19:30～20:20
29	30	31	～教室変更のお知らせ～			
	休館日		12/6・13 美尻EX休講 12/12 ボディメイク休講 振替 12/17(火) 13:00～13:50 美尻EX 10/21(土) 18:30～19:20 美尻EX 19:30～20:20 ボディメイク			
			～休館日のお知らせ～			
			12/29～1/3 休館日 教室再開1/4～			