

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。

○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
<p>～教室休講のお知らせ～</p> <p>1/23 (木) 歌謡ステップ休講</p>			<p>休館日</p>			<p>オリジナルエアロ 10:00～10:50</p> <p>ボディメンテナンス 11:05～11:55</p>
5	6	7	8	9	10	11
		<p>からだリセット 9:30～10:20</p>	<p>卓球ワンポイント 13:00～14:30</p>	<p>ボディメイク 9:40～10:30</p> <p>高齢者筋トレ 13:00～14:00</p> <p>バランスボディメイク 14:00～14:50</p> <p>歌謡ステップ 15:10～16:00</p> <p>セルフメンテナンス 16:20～17:10</p> <p>ベーシックエアロ 19:00～19:50</p>	<p>★ZUMBA 10:00～10:50</p> <p>ビューティーヨガ 11:05～11:55</p> <p>コンディショニングストレッチ 14:10～15:00</p> <p>美尻EX 15:30～16:20</p> <p>★ダンスエアロ 19:10～20:00</p> <p>★コンディショニングストレッチ 20:10～21:00</p> <p>コンディショニングストレッチ 19:00～19:50</p> <p>スラックライン 19:30～20:30</p>	<p>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</p>
<p>キックボクシングシェイブ 18:00～18:50</p>		<p>リセット&シェイブ 19:20～20:10</p>	<p>ダンシングエアロ 20:00～20:50</p>			
12	13	14	15	16	17	18
<p>からだリセット 10:00～10:50</p> <p>はじめてステップ 11:00～11:50</p> <p>リセット&シェイブ 14:00～14:50</p> <p>ZUMBA 18:00～18:50</p>	<p>休館日</p>	<p>からだリセット 9:30～10:20</p>	<p>卓球ワンポイント 13:00～14:30</p>	<p>ボディメイク 9:40～10:30</p> <p>高齢者筋トレ 13:00～14:00</p> <p>バランスボディメイク 14:00～14:50</p> <p>歌謡ステップ 15:10～16:00</p> <p>セルフメンテナンス 16:20～17:10</p> <p>ベーシックエアロ 19:00～19:50</p>	<p>★ZUMBA 10:00～10:50</p> <p>ビューティーヨガ 11:05～11:55</p> <p>美尻EX 15:30～16:20</p> <p>★ダンスエアロ 19:10～20:00</p> <p>★コンディショニングストレッチ 20:10～21:00</p> <p>コンディショニングストレッチ 19:00～19:50</p> <p>スラックライン 19:30～20:30</p>	<p>オリジナルエアロ 10:00～10:50</p> <p>ボディメンテナンス 11:05～11:55</p>
		<p>リセット&シェイブ 19:20～20:10</p>	<p>ダンシングエアロ 20:00～20:50</p>			
19	20	21	22	23	24	25
	<p>休館日</p>	<p>からだリセット 9:30～10:20</p>	<p>卓球ワンポイント 13:00～14:30</p>	<p>ボディメイク 9:40～10:30</p> <p>高齢者筋トレ 13:00～14:00</p> <p>歌謡ステップ休講</p> <p>セルフメンテナンス 16:20～17:10</p> <p>ベーシックエアロ 19:00～19:50</p>	<p>★ZUMBA 10:00～10:50</p> <p>ビューティーヨガ 11:05～11:55</p> <p>コンディショニングストレッチ 14:10～15:00</p> <p>美尻EX 15:30～16:20</p> <p>★ダンスエアロ 19:10～20:00</p> <p>★コンディショニングストレッチ 20:10～21:00</p> <p>コンディショニングストレッチ 19:00～19:50</p> <p>スラックライン 19:30～20:30</p>	
<p>ZUMBA 18:00～18:50</p>		<p>リセット&シェイブ 19:20～20:10</p>	<p>ダンシングエアロ 20:00～20:50</p>			
26	27	28	29	30	31	
<p>からだリセット 10:00～10:50</p> <p>はじめてステップ 11:00～11:50</p> <p>リセット&シェイブ 14:00～14:50</p> <p>ZUMBA 18:00～18:50</p>	<p>休館日</p>	<p>からだリセット 9:30～10:20</p>	<p>卓球ワンポイント 13:00～14:30</p>	<p>ボディメイク 9:40～10:30</p> <p>高齢者筋トレ 13:00～14:00</p> <p>バランスボディメイク 14:00～14:50</p> <p>歌謡ステップ 15:10～16:00</p> <p>セルフメンテナンス 16:20～17:10</p> <p>ベーシックエアロ 19:00～19:50</p>	<p>★ZUMBA 10:00～10:50</p> <p>ビューティーヨガ 11:05～11:55</p> <p>美尻EX 15:30～16:20</p> <p>★ダンスエアロ 19:10～20:00</p> <p>★コンディショニングストレッチ 20:10～21:00</p> <p>コンディショニングストレッチ 19:00～19:50</p> <p>スラックライン 19:30～20:30</p>	
		<p>リセット&シェイブ 19:20～20:10</p>	<p>ダンシングエアロ 20:00～20:50</p>			