

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～

○隨時会員登録受付中。

○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。

○毎月スケジュールを更新いたします。		全く予約制となります。詳しくはホームページをご覧ください。		○シラフの部員で急遽予定による場合の延長はいたしません。			
日		月	火	水	木	金	土
1		2	3	4	5	6	7
ZUMBA			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	
ZUMBA			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	
ZUMBA			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		
ZUMBA			エンジョイエアロ 19:00~19:50		美尻EX 15:30~16:20		
ZUMBA			リセット&シェイプ 20:00~20:50	ダンスエアロ 19:10~20:00	ウォーキングエアロ 19:00~19:50		
8		9	10	11	12	13	14
ZUMBA			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		
ZUMBA			はじめてステップ 11:00~11:50	高齢者筋トレ 13:00~14:00	マットサイエンス 11:05~11:55		
ZUMBA			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	
ZUMBA			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	
ZUMBA			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			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			
15		16	17	18	19	20	21
ZUMBA			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	
ZUMBA			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	
ZUMBA			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		
ZUMBA			エンジョイエアロ 19:00~19:50		美尻EX 15:30~16:20		
ZUMBA			リセット&シェイプ 20:00~20:50	ダンスエアロ 19:10~20:00			
ZUMBA				コンディショニングストレッチ 20:10~21:00			
22		23	24	25	26	27	28
富士山の日 イベント開催			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	
教室多数開催 申込必須 詳細はHPまたはチラシをご覧ください			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		
			エンジョイエアロ 19:00~19:50		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	
			リセット&シェイプ 20:00~20:50	ダンスエアロ 19:10~20:00	美尻EX 15:30~16:20		
				コンディショニングストレッチ 20:10~21:00	ウォーキングエアロ 19:00~19:50		