

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。

○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。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	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
			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	
					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	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	
8	9	10	11	12	13	14
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				高齢者筋トレ 13:00～14:00	マットサイエンス 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					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
		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 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		
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	オリジナルエアロ 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	
					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		
22	23	24	25	26	27	28
富士山の日 イベント開催 <div>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</div>	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
		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	
		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	ウォーキングエアロ 19:00～19:50	
					ストレッチボールコンディショニング 20:00～20:50	