

4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。
- 毎月スケジュールを更新いたします。

～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
		からだリセット 9:30～10:20 エンジョイエアロ 19:00～19:50 リセット&シェイブ 20:00～20:50	デトックスYOGA 13:00～13:50	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 14:10～15:00 歌謡ステップ 15:10～16:00 セルフメンテナンス 16:20～17:10 ダンスエアロ 19:10～20:00 コンディショニングストレッチ 20:10～21:00	ZUMBA 10:00～10:50 マットサイエンス 11:05～11:55 卓球ワンポイント 13:00～14:30 美尻EX 15:30～16:20 ストレッチボールコンディショニング 20:00～20:50	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
6	7	8	9	10	11	12
		からだリセット 9:30～10:20 エンジョイエアロ 19:00～19:50 リセット&シェイブ 20:00～20:50 ZUMBA 18:00～18:50	デトックスYOGA 13:00～13:50	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 14:10～15:00 歌謡ステップ 15:10～16:00 セルフメンテナンス 16:20～17:10 ダンスエアロ 19:10～20:00 コンディショニングストレッチ 20:10～21:00	ZUMBA 10:00～10:50 マットサイエンス 11:05～11:55 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 美尻EX 15:30～16:20 スラックライン 19:30～20:30	MIXエアロ 15:00～15:50 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
13	14	15	16	17	18	19
からだリセット 10:00～10:50 はじめてステップ 11:00～11:50 かんたんステップ 14:00～14:50 リセット&シェイブ 15:00～15:50 ZUMBA 18:00～18:50	からだリセット 9:30～10:20 エンジョイエアロ 19:00～19:50 リセット&シェイブ 20:00～20:50	デトックスYOGA 13:00～13:50	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 14:10～15:00 歌謡ステップ 15:10～16:00 セルフメンテナンス 16:20～17:10 ダンスエアロ 19:10～20:00 コンディショニングストレッチ 20:10～21:00	ZUMBA 10:00～10:50 マットサイエンス 11:05～11:55 卓球ワンポイント 13:00～14:30 美尻EX 15:30～16:20 ストレッチボールコンディショニング 20:00～20:50	オリジナルエアロ休講 ボディメンテナンス休講	
20	21	22	23	24	25	26
オリジナルエアロ振替 10:00～10:50 ボディメンテナンス振替 11:05～11:55 ZUMBA 18:00～18:50	からだリセット 9:30～10:20 エンジョイエアロ 19:00～19:50 リセット&シェイブ 20:00～20:50	デトックスYOGA 13:00～13:50	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 14:10～15:00 歌謡ステップ 15:10～16:00 セルフメンテナンス 16:20～17:10 ダンスエアロ 19:10～20:00 コンディショニングストレッチ 20:10～21:00	ZUMBA休講 マットサイエンス休講	キックボクシングシェイブ 10:00～10:50 ボディメンテナンス 11:05～11:55 MIXエアロ 15:00～15:50	
27	28	29	30			
からだリセット 10:00～10:50 はじめてステップ 11:00～11:50 かんたんステップ 14:00～14:50 リセット&シェイブ 15:00～15:50 ZUMBA 18:00～18:50 マットサイエンス振替 19:00～19:50	～教室変更のお知らせ～ 4/19 オリジナルエアロ・ボディメンテナンス休講 →4/20同じ時間に振替 4/25 ZUMBA休講→振替無し マットサイエンス休講→4/27振替			～お知らせ～ NEW教室 ウォーキングエアロは5月より開始いたします。 ストレッチボールコンディショニングは体育館南となっておりますが、4月は筋力づくり研究室で行います。		