

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

○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
		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	
			デトックスYOGA 13:00～13:50	高齢者筋トレ 13:00～14:00	マットサイエンス 11:05～11:55	オリジナルエアロ 10:00～10:50
				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	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		
		エンジョイエアロ 19:00～19:50		ダンスエアロ 19:10～20:00		
		リセット&シェイブ 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	
6	7	8	9	10	11	12
		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	
			デトックスYOGA 13:00～13:50	高齢者筋トレ 13:00～14:00	マットサイエンス 11:05～11:55	
				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	
				歌謡ステップ 15:10～16:00	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
				セルフメンテナンス 16:20～17:10	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		
		リセット&シェイブ 19:20～20:10		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	
ZUMBA 18:00～18:50						
13	14	15	16	17	18	19
からだリセット 10:00～10:50		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			デトックスYOGA 13:00～13:50	高齢者筋トレ 13:00～14:00	マットサイエンス 11:05～11:55	オリジナルエアロ休講
かんたんステップ 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	ボディメンテナンス休講
リセット&シェイブ 14:00～14:50				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		
		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&シェイブ 19:20～20:10		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	
20	21	22	23	24	25	26
		からだリセット 9:30～10:20		ボディメイク 9:40～10:30	ZUMBA休講	キックボクシングシェイブ 10:00～10:50
オリジナルエアロ振替 10:00～10:50			デトックスYOGA 13:00～14:50	高齢者筋トレ 13:00～14:00	マットサイエンス休講	ボディメンテナンス 11:05～11:55
ボディメンテナンス振替 11:05～11:55				バランスボディメイク 14:10～15:00		
				歌謡ステップ 15:10～16:00	卓球ワンポイント 13:00～14:30	
				セルフメンテナンス 16:20～17:10	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&シェイブ 19:20～20:10		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	
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		～教室変更のお知らせ～		～お知らせ～		
かんたんステップ 13:00～13:50		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		NEW教室 ウォーキングエアロは5月より開始いたします。		
リセット&シェイブ 14:00～14:50		4/25 ZUMBA休講→振替無し マットサイエンス休講→4/27振替		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 ていますが、4月は筋力づくり研究室で行います。		
ZUMBA 18:00～18:50						
マットサイエンス振替 19:00～19:50						