

3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
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	オリジナルエアロ 10:00~10:50	
はじめてステップ 11:00~11:50		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	
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				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	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	
はじめてステップ 11:00~11:50		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	
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休講 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
		からだリセット休講 3/31振替		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
				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	
		エンジョイエアロ休講 3/31振替			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&シェイプ休講 3/31振替			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
22	23	24	25	26	27	28
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	キックボクシングシェイプ休講 3/14振替
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	ボディメンテナンス 3/14振替
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
					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休講 3/29振替		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
29	30	31				
		からだリセット 9:30~10:20			～お知らせ～	
					2/8 フィットネス4本 →振替3/1	3/17 フィットネス3本 →振替3/31
					3/28 フィットネス2本 →振替3/14	2/8・3/22 ZUMBA →振替3/28・29
		エンジョイエアロ 19:00~19:50			3/12 バランスボディメイク 休講	
ZUMBA 18:00~18:50		リセット&シェイプ 20:00~20:50				