

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	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
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&シェイブ 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	
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	キックボクシングシェイブ 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	卓球ワンポイント 13:00～14:30	
リセット&シェイブ 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&シェイブ 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	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	
		エンジョイエアロ休講 3/31振替			美尻EX 15:30～16:20	
ZUMBA 18:00～18:50		リセット&シェイブ休講 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	
				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	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ブ休講 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&シェイブ 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休講 3/29振替		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		ZUMBA 18:00～18:50
29	30	31				
	休 館 日	からだリセット 9:30～10:20	<div>～お知らせ～</div> <div>2/8 フィットネス4本 →振替3/1 3/28 フィットネス2本 →振替3/14 3/12 バランスボディメイク 休講</div> <div>3/17 フィットネス3本 →振替3/31 2/8・3/22 ZUMBA →振替3/28・29</div>			
		エンジョイエアロ 19:00～19:50				
ZUMBA 18:00～18:50		リセット&シェイブ 20:00～20:50				