

3月 フィットネス教室月間日程表

～教室申し込み（電話予約）について～

○申込は、参加希望のご本人様からの電話予約をお願いします。電話の際、①氏名・②自由教室会員証No・③連絡先をお伝え下さい。

※同時に数名分の申込は出来ません。（スラックラインのみご家族分の申込は可能です。）

○新規の方、ご参加できます。（教室当日に会員手続きを行います。）

○申込後にキャンセルされる場合は、速やかにご連絡下さい。

○キャンセル待ちの受け入れをしますが、キャンセルができた場合のみご連絡をさせていただきます。※当センターからの電話にお出にならなかった場合は、次の方へご案内させていただきます。

○教室前日（17時まで）に申込が3名以下の教室は開催を見合わせます。その際は、前日にお電話にてご連絡させていただきます。 ※月曜日が休館のため、火曜日の教室は日曜日にご連絡の対応をさせていただきます。

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
	休館日	ボディメンテナンス 9:30～10:15	卓球レベルアップ A 9:15～10:15	ムーブメントピラティス 9:30～10:15			
			卓球レベルアップ B 10:30～11:30				
			バレットEX 9:30～10:15				
			バレット 10:45～11:30				
			ラージボール卓球 13:30～14:30	卓球ワンポイント 13:00～14:00	高齢者筋トレ(木) 13:00～13:45		代謝アップヨガ 13:00～13:45
			ステップサーキット 19:00～19:45	ボディメンテナンス 19:00～19:45	ダンスエアロ 19:00～19:45	コアトレ 14:30～15:15	
		ピラティス 20:05～20:50	ZUMBA 19:30～20:15	コンディショニングストレッチ 20:05～20:50	スラックライン 19:30～20:30		
7	8	9	10	11	12	13	
	休館日	ボディメンテナンス 9:30～10:15	卓球レベルアップ A 9:15～10:15	ムーブメントピラティス 9:30～10:15			
			卓球レベルアップ B 10:30～11:30				
			バレットEX 9:30～10:15				
			バレット 10:45～11:30				
			ラージボール卓球 13:30～14:30	卓球ワンポイント 13:00～14:00	高齢者筋トレ(木) 13:00～13:45	コアトレ 14:30～15:15	代謝アップヨガ 13:00～13:45
			ステップサーキット 19:00～19:45	ボディメンテナンス 19:00～19:45	ダンスエアロ 19:00～19:45	スラックライン 19:30～20:30	
		ピラティス 20:05～20:50	HIITシェイブ 20:05～20:50	コンディショニングストレッチ 20:05～20:50			
14	15	16	17	18	19	20	
	休館日	ボディメンテナンス 9:30～10:15	卓球レベルアップ A 9:15～10:15	ムーブメントピラティス 9:30～10:15			
			卓球レベルアップ B 10:30～11:30				
			バレットEX 9:30～10:15				
			バレット 10:45～11:30				
			ラージボール卓球 13:30～14:30	卓球ワンポイント 13:00～14:00	高齢者筋トレ(木) 13:00～13:45	コアトレ 14:30～15:15	フィットネス教室 休講
			ステップサーキット 19:00～19:45	ボディメンテナンス 19:00～19:45	ダンスエアロ 19:00～19:45	コアトレ 14:30～15:15	
		ピラティス 20:05～20:50	ZUMBA 19:30～20:15	コンディショニングストレッチ 20:05～20:50	スラックライン 19:30～20:30		
		はじめてステップEX 10:30～11:15					
		コアトレ 11:45～12:30					
		ステップサーキット 13:30～14:15					
		ピラティス 14:45～15:30					
21	22	23	24	25	26	27	
	休館日	ボディメンテナンス 9:30～10:15	卓球レベルアップ A 9:15～10:15	ムーブメントピラティス 9:30～10:15			
			卓球レベルアップ B 10:30～11:30				
			バレットEX 9:30～10:15				
			バレット 10:45～11:30				
			ラージボール卓球 13:30～14:30	卓球ワンポイント 13:00～14:00	高齢者筋トレ(木) 13:00～13:45	コアトレ 14:30～15:15	代謝アップヨガ 13:00～13:45
			ステップサーキット 19:00～19:45	ボディメンテナンス 19:00～19:45	ダンスエアロ 19:00～19:45	スラックライン 19:30～20:30	
		ピラティス 20:05～20:50	HIITシェイブ 20:05～20:50	コンディショニングストレッチ 20:05～20:50			
28	29	30	31	◎教室参加の際は原則マスク着用となりますので ご承知おき下さい。			
	休館日	ボディメンテナンス 9:30～10:15	卓球レベルアップ A 9:15～10:15	3/21(日)施設都合のため、教室休講となります。 NEW (木) ムーブメントピラティス 9:30～10:15 曲に合わせてピラティスの動きを入れていきます。 繰り返し行うことで、自然に体幹を強化、心身のリフレッシュ効果も期待できます！			
			卓球レベルアップ B 10:30～11:30				
			バレットEX 9:30～10:15				
			バレット 10:45～11:30				
			ラージボール卓球 13:30～14:30				卓球ワンポイント 13:00～14:00
			ステップサーキット 19:00～19:45				ボディメンテナンス 19:00～19:45
		ピラティス 20:05～20:50	HIITシェイブ 20:05～20:50	(日) ステップサーキット・ピラティス 毎週開催になりました!!			