

5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2名以下の教室は開催を見合わせます。その際、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
				6	7	8
<p>GW教室休講 4/29(木)～5/5(水)</p> <p>教室参加の際はマスク着用となりますので ご承知おきください</p>				フローピラティス 9:30～10:15		
				高齢者筋トレ(木) 13:00～13:45	コアトレ 14:30～15:15	代贈アップヨガ 13:00～13:45
				ダンスエアロ 19:00～19:45	スラックライン 19:30～20:30	
				コンディショニングストレッチ 20:05～20:50		
9	10	11	12	13	14	15
	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	フローピラティス 9:30～10:15		
はじめてステップEX 10:30～11:15			卓球レベルアップ B 10:30～11:30			
コアトレ 11:45～12:30		高齢者筋トレ(火) 13:00～13:45	バレトンEX 9:30～10:15			
ステップサーキット 13:30～14:15		ラージボール卓球 13:30～14:30	バレトン 10:45～11:30	卓球ワンポイント 13:00～14:00	高齢者筋トレ(木) 13:00～13:45	代贈アップヨガ 13:00～13:45
ピラティス 14:45～15:30		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	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	スラックライン 19:30～20:30	
16	17	18	19	20	21	22
	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	フローピラティス 9:30～10:15		
ステップサーキット 13:30～14:15			卓球レベルアップ B 10:30～11:30			
ピラティス 14:45～15:30		高齢者筋トレ(火) 13:00～13:45	バレトンEX 9:30～10:15			代贈アップヨガ 13:00～13:45
		ラージボール卓球 13:30～14:30	バレトン 10:45～11:30	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
		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	ダンスエアロ 19:00～19:45	
		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	
23	24	25	26	27	28	29
	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	フローピラティス 9:30～10:15		
はじめてステップEX 10:30～11:15			卓球レベルアップ B 10:30～11:30			
コアトレ 11:45～12:30		高齢者筋トレ(火) 13:00～13:45	バレトンEX 9:30～10:15			代贈アップヨガ 13:00～13:45
ステップサーキット 13:30～14:15		ラージボール卓球 13:30～14:30	バレトン 10:45～11:30	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
ピラティス 14:45～15:30		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	ダンスエアロ 19:00～19:45	
		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	スラックライン 19:30～20:30	
30	31	<div style="background-color: #ADD8E6; padding: 10px;"> <p>NEW フローピラティス (木) 9:30～10:15</p> <p>音楽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！</p> </div>				
はじめてステップEX 10:30～11:15	休館日					
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						