

6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
		1	2	3	4	5
		ボディメンテナン 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		
			卓球レベルアップ B 10:30～11:30			
			パレトEX 9:30～10:15			
			パレトン 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 19:00～19:45	高齢者筋トレ(木) 13:00～13:45		代謝アップヨガ 13:00～13:45
			ZUMBA 19:30～20:15	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	
6	7	8	9	10	11	12
		ボディメンテナン 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		
			卓球レベルアップ B 10:30～11:30			
			パレトEX 9:30～10:15			
			パレトン 10:45～11:30			
ステップサーキット 13:30～14:15	休館日	高齢者筋トレ(火) 13:00～13:45	パレトン 10:45～11:30	高齢者筋トレ(木) 13:00～13:45		代謝アップヨガ 13:00～13:45
ピラティス 14:45～15:30		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 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	
13	14	15	16	17	18	19
		ボディメンテナン 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		
			卓球レベルアップ B 10:30～11:30			
			パレトEX 9:30～10:15			
			パレトン 10:45～11:30			
はじめてステップEX 10:30～11:15	休館日	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
コアトレ 11:45～12:30		ステップサーキット 19:00～19:45	ボディメンテナン 19:00～19:45	ダンスエアロ 19:00～19:45		
ステップサーキット 13:30～14:15			ZUMBA 19:30～20:15		コアトレ 14:30～15:15	
ピラティス 14:45～15:30		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	スラックライン 19:30～20:30	
20	21	22	23	24	25	26
		ボディメンテナン 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		
			卓球レベルアップ B 10:30～11:30			
			パレトEX 9:30～10:15			
			パレトン 10:45～11:30			
ステップサーキット 13:30～14:15	休館日	高齢者筋トレ(火) 13:00～13:45	パレトン 10:45～11:30	高齢者筋トレ(木) 13:00～13:45		代謝アップヨガ 13:00～13:45
ピラティス 14:45～15:30		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 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	
27	28	29	30	教室参加時もマスク着用となります ご承知おきください		
		ボディメンテナン 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 (木) 9:30～10:15 音楽に合わせてピラティスの動きを取り 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			
			パレトEX 9:30～10:15			
			パレトン 10:45～11:30			
はじめてステップEX 10:30～11:15	休館日	ラージボール卓球 13:30～14:30	卓球ワンポイント 13:00～14:00			
コアトレ 11:45～12:30		ステップサーキット 19:00～19:45	ボディメンテナン 19:00～19:45			
ステップサーキット 13:30～14:15			HIITシェイブ 20:05～20:50			
ピラティス 14:45～15:30		ピラティス 20:05～20:50				

※6/30(水)
卓球レベルアップ
講師代行