

1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～

- 参加希望の本人様からの電話予約をお願いします。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
	休館日					休館日
2	3	4	5	6	7	8
休館日	休館日	休講	休講	フロアピラティス 9:30～10:15 ZUMBA 10:45～11:30 高齢者筋トレ(木) 13:00～13:45 ダンスエアロ 19:00～19:45 コンディショニングストレッチ 20:05～20:50	卓球レベルアップ A 9:15～10:15 卓球レベルアップ B 10:30～11:30 ZUMBA 10:00～10:45 ビューティーヨガ 11:15～12:00 コアトレ 14:30～15:15	
9	10	11	12	13	14	15
はじめてステップEX 10:30～11:15 コアトレ 11:45～12:30 かんたんステップ 13:30～14:15 ピラティス 14:45～15:30 ZUMBA 19:00～19:45	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 卓球レベルアップ B 10:30～11:30 バレトンEX 9:30～10:15 高齢者筋トレ(火) 13:00～13:45 ラージボール卓球 13:30～14:30 かんたんステップ 19:00～19:45 ピラティス 20:05～20:50	卓球レベルアップ A 9:15～10:15 卓球レベルアップ B 10:30～11:30 バレトンEX 9:30～10:15 バレトン 10:45～11:30 卓球ワンポイント 13:00～14:00 ボディメンテナンス 19:00～19:45 HIITシェイブ 20:05～20:50	フロアピラティス 9:30～10:15 高齢者筋トレ(木) 13:00～13:45 ダンスエアロ 19:00～19:45 コンディショニングストレッチ 20:05～20:50	卓球レベルアップ A 9:15～10:15 卓球レベルアップ B 10:30～11:30 ZUMBA 10:00～10:45 ビューティーヨガ 11:15～12:00 コアトレ 14:30～15:15 スラックライン 19:30～20:30	代贈アップヨガ 13:00～13:45 DISCO & WORLD 19:00～19:45 FIERCE CAMP 11:15～12:00 代贈アップヨガ 13:00～13:45
16	17	18	19	20	21	22
はじめてステップEX 10:30～11:15 コアトレ 11:45～12:30 かんたんステップ 13:30～14:15 ピラティス 14:45～15:30	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 卓球レベルアップ B 10:30～11:30 バレトンEX 9:30～10:15 コンディショニングストレッチ 13:00～13:45 ラージボール卓球 13:30～14:30 かんたんステップ 19:00～19:45 ピラティス 20:05～20:50	卓球レベルアップ A 9:15～10:15 卓球レベルアップ B 10:30～11:30 バレトンEX 9:30～10:15 バレトン 10:45～11:30 卓球ワンポイント 13:00～14:00 ボディメンテナンス 19:00～19:45 ZUMBA 19:30～20:15 HIITシェイブ 20:05～20:50	フロアピラティス 9:30～10:15 高齢者筋トレ(木) 13:00～13:45 ダンスエアロ 19:00～19:45 コンディショニングストレッチ 20:05～20:50	卓球レベルアップ A 9:15～10:15 卓球レベルアップ B 10:30～11:30 ZUMBA 10:00～10:45 ビューティーヨガ 11:15～12:00 コアトレ 14:30～15:15 スラックライン 19:30～20:30	代贈アップヨガ 13:00～13:45 フラフープEX 19:00～19:45
23	24	25	26	27	28	29
はじめてステップEX 10:30～11:15 コアトレ 11:45～12:30 かんたんステップ 13:30～14:15 ピラティス 14:45～15:30 ZUMBA 19:00～19:45	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 卓球レベルアップ B 10:30～11:30 バレトンEX 9:30～10:15 バレトン 10:45～11:30 高齢者筋トレ(火) 13:00～13:45 ラージボール卓球 13:30～14:30 かんたんステップ 19:00～19:45 ピラティス 20:05～20:50	卓球レベルアップ A 9:15～10:15 卓球レベルアップ B 10:30～11:30 バレトンEX 9:30～10:15 バレトン 10:45～11:30 卓球ワンポイント 13:00～14:00 コンディショニングYOGA 13:30～14:15 ボディメンテナンス 19:00～19:45 HIITシェイブ 20:05～20:50	フロアピラティス 9:30～10:15 高齢者筋トレ(木) 13:00～13:45 ダンスエアロ 19:00～19:45 コンディショニングストレッチ 20:05～20:50	卓球レベルアップ A 9:15～10:15 卓球レベルアップ B 10:30～11:30 ZUMBA 10:00～10:45 ビューティーヨガ 11:15～12:00 コアトレ 14:30～15:15 スラックライン 19:30～20:30	代贈アップヨガ 13:00～13:45 FIERCE CAMP 11:15～12:00 DISCO & WORLD 14:30～15:15 フープ&ピラティス 15:30～16:15
30						

12/28～1/5 教室休講

限定教室開催!!ぜひご参加下さい

・毎週(金)10:00～10:45 **ZUMBA**
世界の音楽に合わせたダンスエクササイズ♪
ダンス好きの方から、初心者の方まで楽しくリズムにのりましょう!
シェイプアップ効果あり

・毎週(金)11:15～12:00 **ビューティーヨガ**
太陽礼拝を取り入れ、ヨガの基本的ポーズを繰り返します。
カラダと心と上手に向き合うことで、心身のバランスが良くなり、内面の美に繋がります。男女問わずご参加いただけます。