

# 11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～

- 参加希望のご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	2	3	4	5	6
	休館日	ボディメンテナンス 9:30～10:15	<b>教室休講</b>	フローピラティス 9:30～10:15	ZUMBA 10:00～10:45 ビューティーヨガ 11:15～12:00	コンディショニングヨガ 10:00～10:45 FIERCE CAMP 11:15～12:00
		ラージボール卓球 13:30～14:30		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
		かんたんステップ 19:00～19:45		ダンスエアロ 19:00～19:45		
		ピラティス 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	
7	8	9		10	11	12
	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 バレットEX 9:30～10:15	フローピラティス 9:30～10:15 高齢者筋トレ(木) 13:00～13:45	ZUMBA 10:00～10:45 ビューティーヨガ 11:15～12:00	代贈アップヨガ 13:00～13:45
はじめてステップEX 10:30～11:15		かんたんステップ(火) 13:00～13:45	バレット 10:45～11:30	はじめてステップEX 13:30～14:15	コアトレ 14:30～15:15	シンプルステップ 14:15～15:00
コアトレ 11:45～12:30		ラージボール卓球 13:30～14:30	卓球ワンポイント 13:00～14:00	ピラティス 14:45～15:30		
かんたんステップ 13:30～14:15		かんたんステップ 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		
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	
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 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	フローピラティス 9:30～10:15	ZUMBA 10:00～10:45 ビューティーヨガ 11:15～12:00	代贈アップヨガ 13:00～13:45
はじめてステップEX 10:30～11:15		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 11:45～12:30		かんたんステップ 19:00～19:45	フラフープEX 13:30～14:15 ゆったりヨガ 14:45～15:30	ダンスエアロ 19:00～19:45	コアトレ 14:30～15:15	
かんたんステップ 13:30～14:15		ピラティス※ 20:05～20:50	ボディメンテナンス 19:00～19:45 ZUMBA 19:30～20:15			
ピラティス 14:45～15:30			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	
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 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 卓球ワンポイント 13:00～14:00	フローピラティス 9:30～10:15	ZUMBA 10:00～10:45 ビューティーヨガ 11:15～12:00	代贈アップヨガ 13:00～13:45
はじめてステップEX 10:30～11:15		かんたんステップ 19:00～19:45	コンディショニングヨガ 13:30～14:15	高齢者筋トレ(木) 13:00～13:45	コアトレ 14:30～15:15	
コアトレ 11:45～12:30		ピラティス 20:05～20:50	かんたんステップ 19:00～19:45	ダンスエアロ 19:00～19:45		
かんたんステップ 13:30～14:15			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	
ピラティス 14:45～15:30						
28	29	30	<div style="border: 1px dashed blue; padding: 5px;">                     ・毎週(金)10:00～10:45  <b>ZUMBA</b>                      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                 </div>		<div style="border: 1px dashed blue; padding: 5px;">                     ・毎週(金)11:15～12:00  <b>ビューティーヨガ</b>                      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。男女問わずご参加ください                 </div>	
	休館日	ボディメンテナンス 9:30～10:15				
はじめてステップEX 10:30～11:15		ラージボール卓球 13:30～14:30	かんたんステップ 19:00～19:45	ダンスエアロ 19:00～19:45		
コアトレ 11:45～12:30		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	
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						

・11/11 フローピラティス 休講

限定教室開催!!ぜひご参加下さい