

12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№・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				
	休館日		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 フラフープEX 13:30～14:15 ゆったりヨガ 14:45～15:30 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	フローピラティス 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			
5		6	7	8	9	10	11			
		休館日		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 FIERCE CAMP 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	フローピラティス 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	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	コンディショニングヨガ 10:00～10:45 FIERCE CAMP 11:15～12:00 代贈アップヨガ 13:00～13:45			
			12	13	14	15	16	17	18	
			休館日		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 FIERCE CAMP 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	フローピラティス 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		
				19	20	21	22	23	24	25
				休館日		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 FIERCE CAMP 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	フローピラティス 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	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	
					26	27	<div style="border: 1px dashed blue; padding: 5px;"> ・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 </div>		<div style="border: 1px dashed blue; padding: 5px;"> ・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。 </div>	
							<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;"> ・12/28～1/5 教室休講 </div>		<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;"> ♪ 限定教室開催!!ぜひご参加下さい </div>	