

# 12月 フィットネス教室月間日程表

| 日  | 月        | 火  | 水  | 木  | 金  | 土   |
|--|----------|--|--|--|--|---|
|  |          | 1  | 2  | 3  | 4  | 5   |
|  |          | ボディメンテナンス<br>9:30~10:15<br>アクティブヨガ<br>11:00~11:45<br>ラージボール卓球<br>13:30~14:30<br>ステップサーキット<br>19:00~19:45<br>ピラティス<br>20:05~20:50                             | 卓球レベルアップ A<br>9:15~10:15<br>卓球レベルアップ B<br>10:30~11:30<br>バレトンEX<br>9:30~10:15<br>バレトン<br>10:45~11:30<br>卓球ワンポイント<br>13:00~14:00<br>ボディメンテナンス<br>19:00~19:45<br>ZUMBA<br>19:30~20:15<br>HIITシェイブ<br>20:05~20:50 | 高齢者筋トレ(木)<br>13:00~13:45<br>ダンスエアロ<br>19:00~19:45<br>コンディショニングストレッチ<br>20:05~20:50 | ステップサーキット<br>10:45~11:30<br>コアトレ<br>14:30~15:15<br>スラックライン<br>19:30~20:30  | 代贈アップヨガ<br>13:00~13:45<br>サーキットボクシング<br>14:30~15:15<br>コアコンリラックス<br>15:45~16:30 |
| 6  | 7        | 8  | 9  | 10   | 11   | 12  |
| リズムWORKOUT<br>天宮大河                       | 休講<br>休講 | ボディメンテナンス<br>9:30~10:15<br>アクティブヨガ<br>11:00~11:45<br>高齢者筋トレ(火)<br>13:00~13:45<br>ラージボール卓球<br>13:30~14:30<br>ステップサーキット<br>19:00~19:45<br>ピラティス<br>20:05~20:50 | 卓球レベルアップ A<br>9:15~10:15<br>卓球レベルアップ B<br>10:30~11:30<br>バレトンEX<br>9:30~10:15<br>バレトン<br>10:45~11:30<br>卓球ワンポイント<br>13:00~14:00<br>ボディメンテナンス<br>19:00~19:45<br>HIITシェイブ<br>20:05~20:50                         | 高齢者筋トレ(木)<br>13:00~13:45<br>ダンスエアロ<br>19:00~19:45<br>コンディショニングストレッチ<br>20:05~20:50 | ステップサーキット<br>10:45~11:30<br>コアトレ<br>14:30~15:15<br>スラックライン<br>19:30~20:30  | 代贈アップヨガ<br>13:00~13:45<br>サーキットボクシング<br>14:30~15:15<br>コアコンリラックス<br>15:45~16:30 |
| 13                                       | 14       | 15   | 16   | 17   | 18   | 19  |
| はじめてステップEX<br>コアトレ<br>ステップサーキット<br>ピラティス | 休講<br>休講 | ボディメンテナンス<br>9:30~10:15<br>アクティブヨガ<br>11:00~11:45<br>ラージボール卓球<br>13:30~14:30<br>ステップサーキット<br>19:00~19:45<br>ピラティス<br>20:05~20:50                             | 卓球レベルアップ A<br>9:15~10:15<br>卓球レベルアップ B<br>10:30~11:30<br>バレトンEX<br>9:30~10:15<br>バレトン<br>10:45~11:30<br>卓球ワンポイント<br>13:00~14:00<br>ボディメンテナンス<br>19:00~19:45<br>ZUMBA<br>19:30~20:15<br>HIITシェイブ<br>20:05~20:50 | 高齢者筋トレ(木)<br>13:00~13:45<br>ダンスエアロ<br>19:00~19:45<br>コンディショニングストレッチ<br>20:05~20:50 | ステップサーキット<br>10:45~11:30<br>コアトレ<br>14:30~15:15<br>スラックライン<br>19:30~20:30  | 代贈アップヨガ<br>13:00~13:45<br>サーキットボクシング<br>14:30~15:15<br>コアコンリラックス<br>15:45~16:30 |
| 20                                       | 21       | 22   | 23   | 24   | 25   | 26  |
| リズムWORKOUT<br>天宮大河                       | 休講<br>休講 | ボディメンテナンス<br>9:30~10:15<br>アクティブヨガ<br>11:00~11:45<br>高齢者筋トレ(火)<br>13:00~13:45<br>ラージボール卓球<br>13:30~14:30<br>ステップサーキット<br>19:00~19:45<br>ピラティス<br>20:05~20:50 | 卓球レベルアップ A<br>9:15~10:15<br>卓球レベルアップ B<br>10:30~11:30<br>バレトンEX<br>9:30~10:15<br>バレトン<br>10:45~11:30<br>卓球ワンポイント<br>13:00~14:00<br>ボディメンテナンス<br>19:00~19:45<br>ZUMBA<br>19:30~20:15<br>HIITシェイブ<br>20:05~20:50 | 高齢者筋トレ(木)<br>13:00~13:45<br>ダンスエアロ<br>19:00~19:45<br>コンディショニングストレッチ<br>20:05~20:50 | ステップサーキット<br>10:45~11:30<br>コアトレ<br>14:30~15:15<br>スラックライン<br>19:30~20:30  | 教室休講  |
| 27                                       | 28       | 29   | 30   | 31   |  |   |
| <b>教室休講</b>                              |          | <b>年末年始休館</b>  |  |  | ~教室申し込み(電話予約)について~<br>○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。<br>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。<br>※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。)<br>○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。)<br>○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。<br>○キャンセル待ちの受け入れをしますが、キャンセルがでた場合のみご連絡をさせていただきます。<br>※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。<br>○教室前日(17時まで)に申込が3名以下の教室は開催を見合わせます。<br>その際は、前日にお電話にてご連絡させていただきます。<br>※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。 |   |

★開催時間変更のご案内★ 卓球ワンポイント (水)13:30~14:30 ⇒ **13:00~14:00** に変更になります。

教室ご参加の際は原則マスク着用となりますのでご承知おきください。