

# 2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。※同時に数名の申込は出来ません(スラックラインのみご家族分は可能です)  
 ○新規の方、ご参加できます。(教室当日に会員手帳を行います。)  
 ○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出なくなっていた場合は、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	
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
		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 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		
		コンディショニングストレッチ ★ 13:00～13:45	卓球ワンポイント 13:00～14:00	高齢者筋トレ(木) 13:00～13:45	代岡アッポヨガ 13:00～13:45		
		ラージボール卓球 13:30～14:30	ボディメンテナン 19:00～19:45	コアトレ 14:30～15:15			
		かんたんステップ 19:00～19:45	ZUMBA 19:30～20:15	ダンスエアロ 19:00～19:45	スラックライン 19:30～20:30		
		ピラティス 20:05～20:50	HIITシェイプ 20:05～20:50	コンディショニングストレッチ 20:05～20:50			
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	
		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 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	休講		
		はじめてステップEX 10:30～11:15	バレット 9:30～10:15			コンディショニングYOGA ★ 11:15～12:00	
		コアトレ 11:45～12:30	高齢者筋トレ(火) 13:00～13:45	高齢者筋トレ(木) 13:00～13:45		代岡アッポヨガ 13:00～13:45	
		かんたんステップ 13:30～14:15	ラージボール卓球 13:30～14:30	ダンスエアロ 19:00～19:45			
		ピラティス 14:45～15:30	卓球ワンポイント 13:00～14:00	コンディショニングストレッチ 20:05～20:50			
		ZUMBA ★ 19:00～19:45	ボディメンテナン 19:00～19:45	HIITシェイプ 20:05～20:50			
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	
		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 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		
		はじめてステップEX 10:30～11:15	ボディメンテナン 19:00～19:45	高齢者筋トレ(木) 13:00～13:45	コアトレ 14:30～15:15	代岡アッポヨガ 13:00～13:45	
		コアトレ 11:45～12:30	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	ピラティス 20:05～20:50	スラックライン 19:30～20:30			
		ピラティス 14:45～15:30	HIITシェイプ 20:05～20:50	コンディショニングストレッチ 20:05～20:50			
		ZUMBA ★ 19:00～19:45					
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	
		ボディメンテナン 9:30～10:15	富士山の日	フローピラティス 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 ZUMBA 10:00～10:45 ビューティーヨガ 11:15～12:00		
		はじめてステップEX 10:30～11:15		高齢者筋トレ(火) 13:00～13:45		FIERCE CAMP ★ 11:15～12:00	
		コアトレ 11:45～12:30		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	代岡アッポヨガ 13:00～13:45
		かんたんステップ 13:30～14:15		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 14:45～15:30		ピラティス 20:05～20:50	スラックライン 19:30～20:30 コンディショニングストレッチ 20:05～20:50		
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>			
		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					

## 教室案内

- ・2/8(火) 高齢者筋トレ 体育館にて開催
- ・2/23(水) 富士山の日開催

# 2月限定フィットネス教室

～期間限定フィットネス教室開催～

(予約方法は通常のフィットネスと同じです)

2/1(火)	《担当 真野》
・コンディショニングストレッチ	13:00～13:45
2/6(日)	《担当 影島》
・ZUMBA	19:00～19:45
2/12(土)	《担当 野崎》
・コンディショニングYOGA	11:15～12:00
2/13(日)	《担当 影島》
・ZUMBA	19:00～19:45
2/25(金)	《担当 加藤》
・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
2/26(土)	《担当 野崎》
・FIERCE CAMP(フィアースキャンプ)	11:15～12:00
2/27(日)	《担当 梶山》
・ZUMBA(ズンバ)	19:00～19:45



【問い合わせ】シンコースポーツ株式会社 静岡県総合健康センター ☎055-973-7000