

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～

- 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。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。
※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3名以下の教室は開催を見合わせます。その際は、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。

1	2
年末年始 休館	

日	月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8	9
年末年始 休館	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EX 9:30～10:15			
			バレトン 10:45～11:30			
		ラージボール卓球 13:30～14:30	卓球ワンポイント 13:00～14:00	高齢者筋トレ(木) 13:00～13:45		代贈アップヨガ 13:00～13:45
		ステップサーキット 19:00～19:45	ボディメンテナンス 19:00～19:45		コアトレ 14:30～15:15	
	ZUMBA 19:30～20:15	ダンスエアロ 19:00～19:45				
	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		
10	11	12	13	14	15	16
はじめてステップEX 10:30～11:15 コアトレ 11:45～12:30 ステップサーキット 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EX 9:30～10:15			
			バレトン 10:45～11:30			
		ラージボール卓球 13:30～14:30	卓球ワンポイント 13:00～14:00	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
		ステップサーキット 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	スラックライン 19:30～20:30	
	ZUMBA 19:30～20:15	コンディショニングストレッチ 20:05～20:50				
	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			
17	18	19	20	21	22	23
ステップサーキット 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EX 9:30～10:15			
			バレトン 10:45～11:30			
		ラージボール卓球 13:30～14:30	卓球ワンポイント 13:00～14:00	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
		ステップサーキット 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	スラックライン 19:30～20:30	
	ZUMBA 19:30～20:15	コンディショニングストレッチ 20:05～20:50				
	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		
24 /31	25	26	27	28	29	30
はじめてステップEX 10:30～11:15 コアトレ 11:45～12:30 ステップサーキット 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EX 9:30～10:15			
			バレトン 10:45～11:30			
		ラージボール卓球 13:30～14:30	卓球ワンポイント 13:00～14:00	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
		ステップサーキット 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	スラックライン 19:30～20:30	
	ZUMBA 19:30～20:15	コンディショニングストレッチ 20:05～20:50				
	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		

★開催時間 変更案内★ 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。
（第1.3日曜）ステップサーキット 13:30～14:15 / ピラティス 14:45～15:30 毎週開催になります。

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。