

7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
NEW 夏季限定フィットネス教室 7/13～				1	2	3
(火)	10:45～11:30	はじめてステップ		フローピラティス 9:30～10:15		
(木)	10:45～11:30	コンディショニングYOGA				
(金) 第1.3	10:00～10:45	キックシェイプ		高齢者筋トレ(木) 13:00～13:45		代謝アップヨガ 13:00～13:45
(金) 第2.4.5	10:00～10:45	ZUMBA		ダンスエアロ 19:00～19:45	コアトレ 14:30～15:15	
(金)	11:15～12:00	ビューティーヨガ		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	
4	5	6	7	8	9	10
		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	フローピラティス 9:30～10:15		
			卓球レベルアップ B※ 10:30～11:30			
			バレトEX 9:30～10:15			
かんたんステップ 13:30～14:15	休館日		バレトン 10:45～11:30			
ピラティス 14:45～15:30		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	代謝アップヨガ 13:00～13:45
		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		
			ZUMBA 19:30～20:15			
		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	スラックライン 19:30～20:30	
11	12	13	14	15	16	17
		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	フローピラティス 9:30～10:15	キックシェイプ 10:00～10:45	
		はじめてステップEX 10:45～11:30	卓球レベルアップ B※ 10:30～11:30	コンディショニングYOGA 10:45～11:30	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	休館日		バレトEX 9:30～10:15			
コアトレ 11:45～12:30		高齢者筋トレ(火) 13:00～13:45	バレトン 10:45～11:30			
かんたんステップ 13:30～14:15		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		代謝アップヨガ 13:00～13:45
ピラティス 14:45～15:30		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	コアトレ 14:30～15:15	
		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	スラックライン 19:30～20:30	
18	19	20	21	22	23	24
		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		ZUMBA 10:00～10:45	
		はじめてステップEX 10:45～11:30	卓球レベルアップ B※ 10:30～11:30		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	休館日		バレトEX 9:30～10:15			
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			代謝アップヨガ 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	ボディメンテナンス 19:00～19:45	ダンスエアロ 19:00～19:45	コアトレ 14:30～15:15	
ピラティス 14:45～15:30			ZUMBA 19:30～20:15			
		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	スラックライン 19:30～20:30	
25	26	27	28	29	30	31
		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	フローピラティス 9:30～10:15	ZUMBA 10:00～10:45	
		はじめてステップEX 10:45～11:30	卓球レベルアップ B※ 10:30～11:30	コンディショニングYOGA 10:45～11:30	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	休館日		バレトEX 9:30～10:15			
コアトレ 11:45～12:30		高齢者筋トレ(火) 13:00～13:45	バレトン 10:45～11:30			代謝アップヨガ 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	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	
ピラティス 14:45～15:30		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 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	スラックライン 19:30～20:30	

★教室変更案内

- ※卓球レベルアップ(水) 講師代行
- ・ステップサーキット→かんたんステップに変更となります。
- ・はじめてステップ・コアトレ 7/18(日)より毎週開催となります!!



シンコースポーツ株式会社

TEL 055-973-7000