

8月 フィットネス教室月間日程表

フィットネス教室参加方法について

事前申し込み制を廃止し、当日受付に変更になりました!! 当日受付開始30分前より受付※定員になり次第受付終了 (電話申し込み不可)

- ①受付時に自由教室登録ナンバーをご提示ください。
- ②スタッフが検温と体調確認をします。※検温・体調に問題ない場合教室に参加できます。
- ③参加料のお支払いと引き換えに、教室参加チップをお渡ししますので、会場にて指導員へお渡しください。



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		ボディメンテナンス 9:30~10:15 シンプルエアロ 10:45~11:30 コンディショニングストレッチ 13:00~13:45 ラージボール卓球 13:30~14:30 チャレンジステップEX 19:00~19:45 ピラティス 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 バレトEX 9:30~10:15 バレトン 10:45~11:30 卓球ワンポイント 13:00~14:00 ボディメンテナンス 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	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	スッキリエアロ 10:00~10:45 バーニングアーツヨガ 11:15~12:00 代齒アップストレッチ 13:00~13:45 ZUMBA GOLD 14:15~15:00
7	8	9	10	11	12	13
はじめてステップEX 10:30~11:15 コアトレ 11:45~12:30 チャレンジステップEX 13:30~14:15 ピラティス 14:45~15:30 ZUMBA 19:00~19:45	ボディメンテナンス 9:30~10:15 シンプルエアロ 10:45~11:30 高齢者筋トレ(火) 13:00~13:45 ラージボール卓球 13:30~14:30 チャレンジステップEX 19:00~19:45 ピラティス 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 バレトEX 9:30~10:15 バレトン 10:45~11:30 卓球ワンポイント 13:00~14:00 ボディメンテナンス 19:00~19:45 HIITシェイブ 20:05~20:50	休講			
14	15	16	17	18	19	20
休講				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	スッキリエアロ 10:00~10:45 バーニングアーツヨガ 11:15~12:00 代齒アップストレッチ 13:00~13:45
21	22	23	24	25	26	27
県民の日 【イベント開催予定】	ボディメンテナンス 9:30~10:15 シンプルエアロ 10:45~11:30 高齢者筋トレ(火) 13:00~13:45 ラージボール卓球 13:30~14:30 チャレンジステップEX 19:00~19:45 ピラティス 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 バレトEX 9:30~10:15 バレトン 10:45~11:30 卓球ワンポイント 13:00~14:00 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	スッキリエアロ 10:00~10:45 FIRCE CAMP 11:15~12:00 ヨガピラティス 13:00~13:45	
	はじめてステップEX 10:30~11:15 コアトレ 11:45~12:30 チャレンジステップEX 13:30~14:15 ピラティス 14:45~15:30 ZUMBA 19:00~19:45			ご案内 ・8/21(日) 県民の日イベント開催予定!! ※コロナの感染状況により中止となる可能性があります。 ・日曜日(夜間)ZUMBAは第3研修室で開催のため、定員数は15名となります。 休講案内 ・8/3(水) ボディメンテナンス・HIITシェイブ 休講 ・8/18(木) フローピラティス 休講		
28	29	30	31			
はじめてステップEX 10:30~11:15 コアトレ 11:45~12:30 チャレンジステップEX 13:30~14:15 ピラティス 14:45~15:30 ZUMBA 19:00~19:45	ボディメンテナンス 9:30~10:15 シンプルエアロ 10:45~11:30 コンディショニングストレッチ 13:00~13:45 ラージボール卓球 13:30~14:30 チャレンジステップEX 19:00~19:45 ピラティス 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 バレトEX 9:30~10:15 バレトン 10:45~11:30 卓球ワンポイント 13:00~14:00 ボディメンテナンス 19:00~19:45 HIITシェイブ 20:05~20:50				