

8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させていただきます。

日	月	火	水	木	金	土	
1		3	4	5	6	7	
はじめてステップEX	休講	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	キックシェイブ 10:00～10:45	代贈アップヨガ 13:00～13:45	
コアトレ		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		
かんたんステップ 13:30～14:15			バレトンEX 9:30～10:15				
ピラティス 14:45～15:30			バレトン 10:45～11:30		コアトレ 14:30～15:15		
			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		
			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	ZUMBA 19:30～20:15	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
				HIITシェイブ 20:05～20:50			
8	9	10	11	12	13	14	
はじめてステップEX 10:30～11:15	休館日	ボディメンテナンス 9:30～10:15					
コアトレ 11:45～12:30		はじめてステップEX 10:45～11:30					
かんたんステップ 13:30～14:15		高齢者筋トレ(火) 13:00～13:45					
ピラティス 14:45～15:30		ラージボール卓球 13:30～14:30					
		かんたんステップ 19:00～19:45					
		ピラティス 20:05～20:50					
15	16	17	18	19	20	21	
	休館日		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	キックシェイブ 10:00～10:45	代贈アップヨガ 13:00～13:45	
			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		
			バレトン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	高齢者筋トレ(木) 13:00～13:45	コアトレ 14:30～15:15		
			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				
			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		
22	23	24	25	26	27	28	
県民の日 イベント開催	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	フローピラティス 9:30～10:15	ZUMBA 10:00～10:45	代贈アップヨガ 13:00～13:45	
ザ・サーキット体験会 9:00～9:45		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			バレトン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	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		
29	30	31	夏季限定フィットネス教室 7/13～8/31				
はじめてステップEX 10:30～11:15	休館日	ボディメンテナンス 9:30～10:15	(火) 10:45～11:30 はじめてステップ				
コアトレ 11:45～12:30		はじめてステップEX 10:45～11:30	(木) 10:45～11:30 コンディショニングYOGA				
かんたんステップ 13:30～14:15		ラージボール卓球 13:30～14:30	(金) 第1.3 10:00～10:45 キックシェイブ				
ピラティス 14:45～15:30		かんたんステップ 19:00～19:45	(金) 第2.4.5 10:00～10:45 ZUMBA				
		ピラティス 20:05～20:50	(金) 11:15～12:00 ビューティーヨガ				

★教室変更案内

- ※8/1 はじめてステップ・コアトレ 休講
- ※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
- 基本的ステップに運動量をUP！男性にもおすすめ
- ・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！！

8/22県民の日無料イベント開催！！

※感染状況によって中止となる可能性もあります。ホームページ等でご確認ください。

ザ・サーキット体験会☆ 無料

シンコースポーツおすすめ
自宅で手軽にできるエクササイズプログラムです
その他 健康講座、INBODY測定、タイルアート体験など…

この機会にぜひご参加下さい！！

※詳しく内容は県民の日チラシまたはスタッフに確認下さい



シンコースポーツ株式会社

TEL 053-973-7000