

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～
 ○参加希望は本人様からのご予約をお願いします。
 ①氏名、②住所(教室会場住所)、③連絡先、をお伝えください。※同時に数名分の申込はできません。
 (スラックラインのみご家族分の申込は可能です。)
 ○お断りの方、ご参加いただけず。【教室当日に会場手続きを行います。】
 ○申込後にキャンセルされる場合は、遠中かにご連絡ください。
 ○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させていただきます。
 ※センターからの電話にお知らせならなかった場合は、次の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。
 ※月曜日が休日のため、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	
		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 バルトンEX 9:30~10:15 バルトン 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 ZUMBA 19:30~20:15 HIITシェイプ 20:05~20:50	フロ-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 代謝アップストレッチ 13:00~13:45 ZUMBA GOLD 14:15~15:00	
7	8	9	10	11	12	13	
		ボディメンテナンス 9:30~10:15 シンプルエアロ 10:45~11:30 高年齢者筋トレ(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 バルトンEX 9:30~10:15 バルトン 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シェイプ 20:05~20:50	フロ-ピラティス 9:30~10:15 高年齢者筋トレ(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	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 代謝アップストレッチ 13:00~13:45	
		14	15	16	17	18	
		ボディメンテナンス 9:30~10:15 シンプルエアロ 10:45~11:30 高年齢者筋トレ(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 バルトンEX 9:30~10:15 バルトン 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シェイプ 20:05~20:50	フロ-ピラティス 9:30~10:15 高年齢者筋トレ(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	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 代謝アップストレッチ 13:00~13:45	
		21	22	23	24	25	
		ボディメンテナンス 9:30~10:15 シンプルエアロ 10:45~11:30 高年齢者筋トレ(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 バルトンEX 9:30~10:15 バルトン 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シェイプ 20:05~20:50	フロ-ピラティス 9:30~10:15 高年齢者筋トレ(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	コアトレ 14:30~15:15 スラックライン 19:30~20:30	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 代謝アップストレッチ 13:00~13:45 FIRCE CAMP 11:15~12:00 ヨガピラティス 13:00~13:45
		28	29	30	31		
		ボディメンテナンス 9:30~10:15 シンプルエアロ 10:45~11:30 高年齢者筋トレ(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 バルトンEX 9:30~10:15 バルトン 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シェイプ 20:05~20:50	フロ-ピラティス 9:30~10:15 高年齢者筋トレ(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	コアトレ 14:30~15:15 スラックライン 19:30~20:30	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 代謝アップストレッチ 13:00~13:45 FIRCE CAMP 11:15~12:00 ヨガピラティス 13:00~13:45

8月限定フィットネス

8/2 (火)	・シンプルエアロ ・コンディショニングストレッチ	10:45~11:30 13:00~13:45	担当:中山 担当:真野
8/6 (土)	・スッキリエアロ ・バーニングアーツヨガ ・代謝アップストレッチ ・ZUMBA GOLD	10:00~10:45 11:15~12:00 13:00~13:45 14:15~15:00	担当:細谷 担当:細谷 担当:小松 担当:影島
8/7 (日)	・ZUMBA	19:00~19:45	担当:小松
8/9 (火)	・シンプルエアロ	10:45~11:30	担当:中山
8/20 (土)	・スッキリエアロ ・バーニングアーツヨガ ・代謝アップストレッチ	10:00~10:45 11:15~12:00 13:00~13:45	担当:細谷 担当:細谷 担当:真野
8/27 (日)	・ZUMBA	19:00~19:45	担当:影島
8/23 (火)	・シンプルエアロ	10:45~11:30	担当:中山
8/27 (土)	・スッキリエアロ ・FIRCE CAMP ・ヨガピラティス	10:00~10:45 11:15~12:00 13:00~13:45	担当:中山 担当:野崎 担当:宮田
8/28 (日)	・ZUMBA	19:00~19:45	担当:影島
8/30 (火)	・シンプルエアロ ・コンディショニングストレッチ	10:45~11:30 13:00~13:45	担当:中山 担当:真野

- ・スッキリエアロ
 - ・シンプルなステップでエアロピクスを楽しみ、心地よい汗を流してココロもカラダもリフレッシュ!
 - ・バーニングアーツヨガ
 - ・ヨガのポーズを取り入れ筋力・体幹強化・柔軟性それぞれの向上を目指すパワフルエクササイズ。
 - ・代謝アップストレッチ
 - ・アクティブストレッチ、スタティックストレッチを中心に機能改善エクササイズをプラスすることで代謝アップを促します。
 - ・ヨガピラティス
 - ・呼吸を意識した動きにフォーカスしながら、全身の筋強化・柔軟性・バランス力を高めます。
 - ・FIRCE CAMP
 - ・お尻とウエストの黄金比率を目指した最新美トレーニングプログラム☆音楽に合わせて行います。
 - ・シンプルエアロ
- 初めての方でも楽しめる!ベーシックなステップでリズムに乗り、エアロピクスを楽しみましょう☆