

9月 フィットネス教室月間日程表

緊急事態宣言延長に伴い時短営業（～20時）となります。夜間教室に一部開催中止、時間変更があります。
※感染状況により再度変更になる場合もあります。ご了承下さい

～教室申し込み（電話予約）について～

- 参加希望の本人様からの電話予約をお願いします。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	
			1	2	3	4	
			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 ボディメンテナンス 19:00～19:45 ZUMBA 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 代謝アップヨガ 13:00～13:45 コアトレ 14:30～15:15 スラックライン 19:00～20:00		
5	6	7	8	9	10	11	
			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 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 代謝アップヨガ 13:00～13:45 コアトレ 14:30～15:15 スラックライン 19:00～20:00		
		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					
		はじめてステップEX 10:30～11:15 コアトレ 11:45～12:30 かんたんステップ 13:30～14:15 ピラティス 14:45～15:30					
12	13	14	15	16	17	18	
			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 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 代謝アップヨガ 13:00～13:45 コアトレ 14:30～15:15 スラックライン 19:00～20:00		
		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					
		はじめてステップEX 10:30～11:15 コアトレ 11:45～12:30 かんたんステップ 13:30～14:15 ピラティス 14:45～15:30					
19	20	21	22	23	24	25	
			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 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 代謝アップヨガ 13:00～13:45 コアトレ 14:30～15:15 スラックライン 19:00～20:00		
		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					
		はじめてステップEX 10:30～11:15 コアトレ 11:45～12:30 かんたんステップ 13:30～14:15 ピラティス 14:45～15:30					
26	27	28	29	30	教室変更案内		
			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 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	<p>・9/5 はじめてステップ・コアトレ 休講 ・ステップサーキット →かんたんステップに変更 基本のステップに運動量をUP! 男性にもおすすめです</p> <p>シンコースポーツ株式会社 TEL 055-973-7000</p>		
		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					
		はじめてステップEX 10:30～11:15 コアトレ 11:45～12:30 かんたんステップ 13:30～14:15 ピラティス 14:45～15:30					



好評につき教室継続!!

・毎週(金)10:00～10:45

ZUMBA

世界の音楽に合わせたダンスエクササイズ♪
ダンス好きの方から、初心者の方まで楽しくリズムにのりましょう!
シェイプアップ効果あり

・毎週(金)11:15～12:00

ビューティーヨガ

太陽礼拝を取り入れ、ヨガの基本的ポーズを繰り返します。カラダと心と上手に向き合うことで、心身のバランスが良くなり、内面の美に繋がります。男女問わずご参加いただけます。