

4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。

★教室参加の際はマスク着用となりますので、ご承知おきください

日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
				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	コアトレ 14:30～15:15 スラックライン 19:30～20:30	代謝アップヨガ 13:00～13:45	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> NEW フローピラティス (木) 9:30～10:15 音楽に合わせてピラティスの動きを入れていきます。 繰り返し行うことで、自然に体幹を強化、心身のリフレッシュ効果も期待できます！ </div>							
4	5	6	7	8	9	10	
		ボディメンテナンス 9:30～10:15 ステップサーキット 13:30～14:15 ピラティス 14:45～15:30	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 ラージボール卓球 13:30～14:30 ステップサーキット 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 ZUMBA 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	コアトレ 14:30～15:15 スラックライン 19:30～20:30	代謝アップヨガ(講師代行) 13:00～13:45
11	12	13	14	15	16	17	
		ボディメンテナンス 9:30～10:15 はじめてステップEX 10:30～11:15 コアトレ 11:45～12:30 ステップサーキット 13:30～14:15 ピラティス 14:45～15:30	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 ラージボール卓球 13:30～14:30 ステップサーキット 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	コアトレ 14:30～15:15 スラックライン 19:30～20:30	代謝アップヨガ 13:00～13:45
18	19	20	21	22	23	24	
		ボディメンテナンス 9:30～10:15 ステップサーキット 13:30～14:15 ピラティス 14:45～15:30	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 ラージボール卓球 13:30～14:30 ステップサーキット 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 ZUMBA 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	コアトレ 14:30～15:15 スラックライン 19:30～20:30	代謝アップヨガ 13:00～13:45
25	26	27	28	29	30		
		ボディメンテナンス 9:30～10:15 はじめてステップEX 10:30～11:15 コアトレ 11:45～12:30 ステップサーキット 13:30～14:15 ピラティス 14:45～15:30	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 ラージボール卓球 13:30～14:30 ステップサーキット 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	教室休講	教室休講	※4/10(土) 代謝アップヨガ 講師代行 GW教室休講 4/29(木)～5/5(水) シンコーススポーツ株式会社 TEL.055-973-7000