

10月 フィットネス教室月間日程表

日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
					ステップサーキット 10:45~11:30	代贈アップヨガ 休講	
				高齢者筋トレ(木) 13:00~13:45	コアトレ 14:30~15:15	サーキットボクシング 14:30~15:15	
				ダンスエアロ 19:00~19:45		コアコンリラックス 15:45~16:30	
				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		
4	5	6	7	8	9	10	
リズムWORKOUT 10:30~11:15 天空大河 11:45~12:30	休講日	ボディメンテナンス 9:30~10:15 アクティブヨガ 11:00~11:45	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		ステップサーキット 10:45~11:30		
			バレトン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	卓球ワンポイント 13:30~14:30	高齢者筋トレ(木) 13:00~13:45	コアトレ 14:30~15:15	代贈アップヨガ 13:00~13:45
			ステップサーキット 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	スラックライン 休講	サーキットボクシング 14:30~15:15
			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		コアコンリラックス 15:45~16:30
				HIITシェイブ 20:05~20:50			
11	12	13	14	15	16	17	
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	休講日	ボディメンテナンス 9:30~10:15 アクティブヨガ 11:00~11:45	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		ステップサーキット 10:45~11:30		
			バレトンEX 9:30~10:15 バレトン 10:45~11:30				
			高齢者筋トレ(火) 13:00~13:45	卓球ワンポイント 13:30~14:30	高齢者筋トレ(木) 13:00~13:45	コアトレ 14:30~15:15	代贈アップヨガ 13:00~13:45
			ラージボール卓球 13:30~14:30	ボディメンテナンス 19:00~19:45	ダンスエアロ 19:00~19:45	スラックライン 19:30~20:30	サーキットボクシング 14:30~15:15
			ステップサーキット 19:00~19:45		コンディショニングストレッチ 20:05~20:50		コアコンリラックス 15:45~16:30
			ピラティス 20:05~20:50	HIITシェイブ 20:05~20:50			
18	19	20	21	22	23	24	
リズムWORKOUT 10:30~11:15 天空大河 11:45~12:30	休講日	ボディメンテナンス 9:30~10:15 アクティブヨガ 11:00~11:45	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		ステップサーキット 10:45~11:30		
			バレトン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	卓球ワンポイント 13:30~14:30	高齢者筋トレ(木) 13:00~13:45	コアトレ 14:30~15:15	代贈アップヨガ 休講
			ステップサーキット 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	スラックライン 19:30~20:30	サーキットボクシング 14:30~15:15
			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		コアコンリラックス 15:45~16:30
				HIITシェイブ 20:05~20:50			
25	26	27	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 ステップサーキット 13:30~14:15 ピラティス 14:45~15:30	休講日	ボディメンテナンス 9:30~10:15 アクティブヨガ 11:00~11:45	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		ステップサーキット 10:45~11:30		
			バレトンEX 9:30~10:15 バレトン 10:45~11:30				
			高齢者筋トレ(火) 13:00~13:45	卓球ワンポイント 13:30~14:30	高齢者筋トレ(木) 13:00~13:45	コアトレ 14:30~15:15	代贈アップヨガ 13:00~13:45
			ラージボール卓球 13:30~14:30	ボディメンテナンス 19:00~19:45	ダンスエアロ 19:00~19:45	スラックライン 19:30~20:30	サーキットボクシング 14:30~15:15
			ステップサーキット 19:00~19:45		コンディショニングストレッチ 20:05~20:50		コアコンリラックス 15:45~16:30
			ピラティス 20:05~20:50	HIITシェイブ 20:05~20:50			
11/1 リズムWORKOUT 10:30~11:15 天空大河 11:45~12:30		ボディメンテナンス 9:30~10:15 アクティブヨガ 11:00~11:45	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		ステップサーキット 10:45~11:30		
		バレトン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	卓球ワンポイント 13:30~14:30	高齢者筋トレ(木) 13:00~13:45	コアトレ 14:30~15:15	代贈アップヨガ 13:00~13:45	
		ステップサーキット 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	スラックライン 19:30~20:30	サーキットボクシング 14:30~15:15	
		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		コアコンリラックス 15:45~16:30	
			HIITシェイブ 20:05~20:50				

※新型コロナウイルス感染状況や施設および講師の都合により、急な変更がある場合がありますので予めご了承下さい。