



フィットネス教室月間日程表

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3	4
休講		休講				
5	6	7	8	9	10	11
リズムワークアウト 10:30~	休館日	ボディメンテナンス 9:30~	卓球 レベルアップ 9:15~	コアコンディショニング 9:30~	女性 トータルEX 9:30~	女性 トータルEX 9:30~
天空大河 11:30~		ラージボール卓球 13:30~	初心者 トータルEX 9:30~	高齢者筋トレ 13:00~	ステップEX 10:45~	ベリーダンス 10:45~
		ゆうゆうエアロ 19:00~	バレトン 10:45~	ソフトヨガ 14:30~	コアトレ 14:30~	代謝アップヨガ 13:00~
		ピラティス 20:00~	卓球 ワンポイント 13:30~	ステップ&エアロ 19:00~	スラックライン 19:00~	
			ボディメンテナンス 19:00~	ソフトヨガ 20:00~		
			HIIT シェイプ 20:00~			
12	13	14	15	16	17	18
はじめてステップEX 10:30~	休館日	ボディメンテナンス 9:30~	卓球 レベルアップ 9:15~	コアコンディショニング 9:30~	女性 トータルEX 9:30~	女性 トータルEX 9:30~
コアトレ 11:30~		ラージボール卓球 13:30~	初心者 トータルEX 9:30~	高齢者筋トレ 13:00~	ステップEX 10:45~	ベリーダンス 10:45~
		ゆうゆうエアロ 19:00~	バレトン 10:45~	コンディショニングヨガ 14:30~	コアトレ 14:30~	代謝アップヨガ 13:00~
		ピラティス 20:00~	卓球 ワンポイント 13:30~	ステップ&エアロ 19:00~	スラックライン 19:00~	
			ボディメンテナンス 19:00~	ソフトヨガ 20:00~		
			ZUMBA 19:30~			
			HIIT シェイプ 20:00~			
19	20	21	22	23	24	25
リズムワークアウト 10:30~	休館日	ボディメンテナンス 9:30~	卓球 レベルアップ 9:15~	コアコンディショニング 9:30~	女性 トータルEX 9:30~	女性 トータルEX 9:30~
天空大河 11:30~		ラージボール卓球 13:30~	初心者 トータルEX 9:30~	高齢者筋トレ 13:00~	ステップEX 10:45~	ベリーダンス 10:45~
		ゆうゆうエアロ 19:00~	バレトン 10:45~	コンディショニングヨガ 14:30~	コアトレ 14:30~	代謝アップヨガ 13:00~
		ピラティス 20:00~	卓球 ワンポイント 13:30~	ステップ&エアロ 19:00~	スラックライン 19:00~	
			ボディメンテナンス 19:00~	ソフトヨガ 20:00~		
			HIIT シェイプ 20:00~			
26	27	28	29	30	31	
はじめてステップEX 10:30~	休館日	ボディメンテナンス 9:30~	卓球 レベルアップ 9:15~	コアコンディショニング 9:30~	女性 トータルEX 9:30~	
コアトレ 11:30~		ラージボール卓球 13:30~	初心者 トータルEX 9:30~	高齢者筋トレ 13:00~	ステップEX 10:45~	
		ゆうゆうエアロ 19:00~	バレトン 10:45~	コンディショニングヨガ 14:30~	コアトレ 14:30~	
		ピラティス 20:00~	卓球 ワンポイント 13:30~	ステップ&エアロ 19:00~	スラックライン 19:00~	
			ボディメンテナンス 19:00~	ソフトヨガ 20:00~		
			HIIT シェイプ 20:00~			

◎講師代行 5/9 (木) ソフトヨガ 14:30~15:30 保谷→草場

◎ご案内

(毎週金曜日) コアトレ レッスン時間延長!! 14:30~15:30

(第2・4日曜日) コアトレ レッスン時間延長!! 11:30~12:30

5/16~ (毎週木曜日) ソフトヨガ⇒コンディショニングヨガに変更

*施設および講師の都合により、休講や教室変更等もございますのであらかじめご了承ください。