



6月 フィットネス教室月間日程表

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

6/15 (土) 代謝アップヨガ⇒ソフトヨガ 13:00~14:00 (キンセス→細谷)

◎ご案内

(毎週木曜日) ソフトヨガ⇒コンディショニングヨガに変更
深い呼吸でコアにアプローチし、ヨガのポーズを楽しみながら