



# 7月 フィットネス教室月間日程表

日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5	6
	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~
		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 シェイブ 20:00~			
7	8	9	10	11	12	13
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 シェイブ 20:00~			
14	15	16	17	18	19	20
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 シェイブ 20:00~			
21	22	23	24	25	26	27
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~		ステップサーキット ▶ 10:45~	初心者 トータルEX 9:30~	ピラティス ▶ 10:45~	ステップEX 10:45~	ベリーダンス 10:45~
		体幹ストレッチ ▶ 13:00~	やさしいエアロ 10:45~	高齢者筋トレ 13:00~	コアトレ 14:30~	代謝アップヨガ 13:00~
		ラージボール卓球 13:30~	ひめとれ&ストレッチポール ▶ 13:00~	コンディショニングヨガ 14:30~	スラックライン 19:00~	
		ゆうゆうエアロ 19:00~	卓球 ワンポイント 13:30~	ステップ&エアロ 19:00~		
		ピラティス 20:00~	ボディメンテナンス 19:00~	ソフトヨガ 20:00~		
		HIIT シェイブ 20:00~				
28	29	30	31	1	2	3
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~			
コアトレ 11:30~		ステップサーキット ▶ 10:45~	初心者 トータルEX 9:30~			
		体幹ストレッチ ▶ 13:00~	バレトン 10:45~			
		ラージボール卓球 13:30~	卓球 ワンポイント 13:30~			
		ゆうゆうエアロ 19:00~	ボディメンテナンス 19:00~			
		ピラティス 20:00~	HIIT シェイブ 20:00~			

7/24 (水) 初心者トータルEX 9:30~10:30 (小松→真野)

バレトン⇒やさしいエアロ 10:45~11:45 (小松→真野)

▶ 7月夏期限定教室☆ (対象:一般成人) ※各教室定員15名(先着順)

23・30 (火) ステップサーキット 10:45~11:45

体幹ストレッチ&フットコンディショニング 13:00~14:00

24 (水) ひめとれ&ストレッチポール 13:00~14:00

25 (木) ピラティス 10:45~11:45

