

9月 フィットネス教室月間日程表

日	月	火	水	木	金	土					
1	2 休館日	リズムワークアウト 10:30~ 天空大河 11:30~	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~	卓球 レベルアップ 9:15~ 初心者 トータルEX 9:30~ パレトン 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~	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~	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~	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~				
8		9 休館日	はじめてステップEX 10:30~ コアトレ 11:30~	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~	卓球 レベルアップ 9:15~ 初心者 トータルEX 9:30~ パレトン 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~	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~	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~	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~			
15			16 休館日	リズムワークアウト 10:30~ 天空大河 11:30~	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~	卓球 レベルアップ 9:15~ 初心者 トータルEX 9:30~ パレトン 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~	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~	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~	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~		
22				23 休館日	はじめてステップEX 10:30~ コアトレ 11:30~	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~	卓球 レベルアップ 9:15~ 初心者 トータルEX 9:30~ パレトン 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~	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~	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~	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~	
29					30 休館日	自由教室 休講	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~				

➡➡ 代行案内

9/3 (火) ラージボール卓球 13:30~14:30 (西原→井上)

9/19 (木) コアコンディショニング 9:30~10:30 (細谷→真野)

* 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。