

# 2月 フィットネス教室月間日程表

日	月	火	水	木	金	土				
<p><b>冬季期間限定フィットネス教室 ☆12月~3月☆</b></p> <p>(土) 14:30~15:15 サークットボクシング 15:30~16:30 コアコンディショニング 【担当:細谷】</p> <p>(日) 13:30~14:15 かんたんステップ 14:30~15:30 ピラティス 【担当:中山】</p>						<p>31</p> <p>講師・教室 内容変更</p> <p>女性 トータルEX 9:30~</p> <p>ステップEX 10:45~</p> <p>代謝アップ ヨガ 13:00~</p> <p>サーキット ボクシング 14:30~</p> <p>コアコンディ ショニング 15:30~</p>				
2	3	4	5	6	7	8				
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~		マタニティ ヨガ NEW 11:00~	初心者 トータルEX 9:30~	高齢者筋トレ 9:30~	ステップEX 10:45~	ベリーダンス 10:45~				
かんたん ステップ 13:30~		ラージボール 卓球 13:30~	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 14:30~		ゆうゆう エアロ 19:00~	卓球 ワンポイント 13:30~	ダンスエアロ 19:00~	スラック ライン 19:00~	サーキット ボクシング 14:30~				
		ピラティス 20:00~	ボディ メンテナンス 19:00~	コンディショニング ストレッチ 20:00~		コアコンディ ショニング 15:30~				
		ZUMBA 19:30~								
		HIIT シェイプ 20:00~								
9	10	11	12	13	14	15				
はじめて ステップEX 10:30~	休館日	自由教室 休講					女性 トータルEX 9:30~			
コアトレ 11:30~							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~
かんたん ステップ 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~
ピラティス 14:30~							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~
							卓球 ワンポイント 13:30~	ダンスエアロ 19:00~	スラック ライン 19:00~	サーキット ボクシング 休講
	ボディ メンテナンス 19:00~	コンディショニング ストレッチ 20:00~		コアコンディ ショニング 休講						
		HIIT シェイプ 20:00~								
16	17	18	19	20	21	22				
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~		マタニティ ヨガ 11:00~	初心者 トータルEX 9:30~	高齢者筋トレ 9:30~	休講	ステップEX 10:45~	ベリーダンス 10:45~			
かんたん ステップ 13:30~		ラージボール 卓球 13:30~	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 14:30~		ゆうゆう エアロ 19:00~	卓球 ワンポイント 13:30~	ダンスエアロ 19:00~	スラック ライン 19:00~	サーキット ボクシング 14:30~				
		ピラティス 20:00~	ボディ メンテナンス 19:00~	コンディショニング ストレッチ 20:00~		コアコンディ ショニング 15:30~				
		ZUMBA 19:30~								
		HIIT シェイプ 20:00~								
23	24	25	26	27	28	29				
富士山の日 イベント	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~				
		マタニティ ヨガ NEW 11:00~	初心者 トータルEX 9:30~	高齢者筋トレ 9:30~	ステップEX 10:45~	ベリーダンス 10:45~				
		ラージボール 卓球 13:30~	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~				
		ゆうゆう エアロ 19:00~	卓球 ワンポイント 13:30~	ダンスエアロ 19:00~	スラック ライン 19:00~	サーキット ボクシング 14:30~				
		ピラティス 20:00~	ボディ メンテナンス 19:00~	コンディショニング ストレッチ 20:00~		コアコンディ ショニング 15:30~				
		HIIT シェイプ 20:00~								

講師  
教室内容  
変更

2/1(土)

女性トータル 9:30~10:30  
ベリーダンス⇒ステップEX 10:45~11:30

【担当:細谷】

\*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。