

3月 フィットネス教室月間日程表

日	月	火	水	木	金	土								
1 リズムワークアウト 10:30~ 天空大河 11:30~ かんたんステップ 13:30~ ピラティス 14:30~	2 休館日	3 ボディメンテナンス 9:30~ マタニティヨガ 11:00~ 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~	4 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 シェイブ 20:00~	5 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~ ダンスエアロ 19:00~ コンディショニングストレッチ 20:00~	6 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~	7 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~ サーキットボクシング 14:30~ コアコンディショニング 15:30~								
		8 はじめてステップEX 10:30~ コアトレ 11:30~ かんたんステップ 13:30~ ピラティス 14:30~	9 休館日	10 ボディメンテナンス 9:30~ マタニティヨガ 11:00~ 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~	11 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 シェイブ 20:00~	12 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~ ダンスエアロ 19:00~ コンディショニングストレッチ 20:00~	13 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~	14 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~ サーキットボクシング 14:30~ コアコンディショニング 15:30~						
				15 リズムワークアウト 10:30~ 天空大河 11:30~ 教室休講	16 休館日	17 ボディメンテナンス 9:30~ マタニティヨガ 11:00~ ラージボール卓球 13:30~ ゆうゆうエアロ 19:00~ コンディショニングヨガ 20:00~	18 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 シェイブ 20:00~	19 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~ (代行) ダンスエアロ 19:00~ コンディショニングストレッチ 20:00~	20 教室休講	21 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~ サーキットボクシング 14:30~ コアコンディショニング 15:30~				
						22 はじめてステップEX 10:30~ コアトレ 11:30~ かんたんステップ 13:30~ ピラティス 14:30~	23 休館日	24 ボディメンテナンス 9:30~ マタニティヨガ 11:00~ 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~		25 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 シェイブ 20:00~	26 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~ ダンスエアロ 19:00~ コンディショニングストレッチ 20:00~	27 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~	28 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~ サーキットボクシング 14:30~ コアコンディショニング 15:30~	
								29 教室休講		30 休館日	31 ボディメンテナンス 9:30~ マタニティヨガ 11:00~ 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~	<p>☆休講・講師変更案内☆</p> <p>3/19 コンディショニングヨガ 9:30~10:30 【担当:保谷→野崎】</p> <p>3/15 冬季教室 休講</p> <p>3/20 3/29 フィットネス教室 休講</p>		

冬季期間限定フィットネス教室 ☆12月~3月☆

(土) 14:30~15:15 サーキットボクシング
15:30~16:30 コアコンディショニング
【担当:細谷】

(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】

*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。