

8月 フィットネス教室月間日程表

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
	休館日			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~
				ピラティス ▶ 10:45~	ステップEX 10:45~	ベリーダンス 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~
				コンディショニングヨガ 14:30~	スラックライン 19:00~	
				ステップ&エアロ 19:00~		
				ソフトヨガ 20:00~		
4	5	6	7	8	9	10
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~
		ラージボール卓球 13:30~	バレトン 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~
		ゆうゆうエアロ 19:00~	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~	
		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~		
			ボディメンテナンス 19:00~	ソフトヨガ 20:00~		
			ZUMBA 19:30~			
			HIITシェイプ 20:00~			
11	12	13	14	15	16	17
<h2>フィットネス教室 休講</h2>						
18	19	20	21	22	23	24
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~	バレトン 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~		
			ZUMBA 19:30~			
			HIITシェイプ 20:00~			
25	26	27	28	29	30	31
県民の日 フィットネス 教室体験会 開催	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~			
			HIITシェイプ 20:00~			

▶ **8月夏期限定教室☆** (対象:一般成人) ※各教室定員15名(先着順)

- (火) 6・20 ステップサーキット 10:45~11:45
- (火) 20 体幹ストレッチ&フィットコンディショニング 13:00~14:00
- (水) 7・21 ひめとれ&ストレッチポール 13:00~14:00
- (木) 1・8・22 ピラティス 10:45~11:45

★8/25 県民の日 フィットネス教室体験会 開催予定

* 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。