

# 10月 フィットネス教室月間日程表

日	月	火	水	木	金	土		
29	30	<b>1</b> 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~	<b>2</b> 卓球 レベルアップ 9:15~ 初心者 トータルEX 9:30~ バレトン 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~	<b>3</b> 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 NEW 19:00~ コンディショニングストレッチ NEW 20:00~	<b>4</b> 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~	<b>5</b> 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~		
6	7	<b>8</b> 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~	<b>9</b> 卓球 レベルアップ 9:15~ 初心者 トータルEX 9:30~ バレトン 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~	<b>10</b> 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 NEW 19:00~ コンディショニングストレッチ NEW 20:00~	<b>11</b> 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~	<b>12</b> 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~		
13	14	<b>15</b> 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~	<b>16</b> 卓球 レベルアップ 9:15~ 初心者 トータルEX 9:30~ バレトン 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~	<b>17</b> 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 NEW 19:00~ コンディショニングストレッチ NEW 20:00~	<b>18</b> 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~	<b>19</b> 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~		
20	21	<b>22</b> 天皇即位礼の儀 <b>休講</b> マタニティ ヨーガ 無料体験会 11:00~12:10	<b>23</b> 卓球 レベルアップ 9:15~ 初心者 トータルEX 9:30~ バレトン 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~	<b>24</b> 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 NEW 19:00~ コンディショニングストレッチ NEW 20:00~	<b>25</b> 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~	<b>26</b> 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~		
27	28	<b>29</b> ボディメンテナンス 9:30~ マタニティ ヨーガ NEW 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~	<b>30</b> 卓球 レベルアップ 9:15~ 初心者 トータルEX 9:30~ バレトン 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~	☆教室無料体験会☆ <b>10/22 (火) 11:00~12:10</b> <b>マタニティ ヨーガ</b> 対象：安定期に入った妊娠5カ月以上の妊婦さん ヨーガを通じて出産時のリラックスの仕方・呼吸法を学び よりよいマタニティ生活を送る応援します。 ※事前にお医者様の同意を得てからご参加ください。				

★教室変更 **ダンスエアロ** 毎週木曜 19:00~19:45 【担当：真野】  
**コンディショニングストレッチ** 毎週木曜 20:00~20:45 【担当：真野】

**NEW** **マタニティ ヨーガ** 毎週火曜 11:00~12:10 【担当：野崎】 **800円/回**  
 ※妊娠5カ月以上の妊婦さん対象（安定期に入っている方）※詳しくはスタッフまで

\*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。