

# 11月 フィットネス教室月間日程表

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
	休館日				女性 トータルEX 9:30~	女性 トータルEX 9:30~
					ステップEX 10:45~	ベリーダンス 10:45~
					コアトレ 14:30~	代謝アップ ヨガ 13:00~
					スラック ライン 19:00~	
3	4	5	6	7	8	9
フィットネス 教室休講	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 ヨーガ <b>NEW</b> 11:00~	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~
		ラージボール 卓球 13:30~	パレトン 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 <b>NEW</b> 19:00~	スラック ライン 19:00~	
		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 <b>NEW</b> 20:00~		
			ZUMBA 19:30~			
	HIIT シェイプ 20:00~					
10	11	12	13	14	15	16
はじめて ステップEX 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~
コアトレ 11:30~		マタニティ ヨーガ <b>NEW</b> 11:00~	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~
		ラージボール 卓球 13:30~	パレトン 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 <b>NEW</b> 19:00~	スラック ライン 19:00~	
		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 <b>NEW</b> 20:00~		
			HIIT シェイプ 20:00~			
17	18	19	20	21	22	23
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~	フィットネス 教室休講
天空大河 11:30~		マタニティ ヨーガ <b>NEW</b> 11:00~	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~	
		ラージボール 卓球 13:30~	パレトン 10:45~	コンディショニング ヨガ 14:30~	コアトレ 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 <b>NEW</b> 19:00~	スラック ライン 19:00~	
		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 <b>NEW</b> 20:00~		
			ZUMBA 19:30~			
		HIIT シェイプ 20:00~				
24	25	26	27	28	29	30
はじめて ステップEX 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~
コアトレ 11:30~		マタニティ ヨーガ <b>NEW</b> 11:00~	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~
		ラージボール 卓球 13:30~	パレトン 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 <b>NEW</b> 19:00~	スラック ライン 19:00~	
		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 <b>NEW</b> 20:00~		
			HIIT シェイプ 20:00~			

★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】  
 ※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

800円/回

\*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。