

# 12月 フィットネス教室月間日程表

日	月	火	水	木	金	土
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
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~
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~			
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
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~
かんたんステップ 休講		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 休講		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~		
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
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~
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~			
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
はじめてステップEX 10:30~	休館日	クリスマス限定 フィットネス		通常フィットネス教室 年内は12月22日(日)まで 年始は1月7日(火)からスタート		
コアトレ 11:30~		クリスマス限定 フィットネス				
かんたんステップ 13:30~		★詳しくは11月末日 掲示・HPにてご案内★				
ピラティス 14:30~						

**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

## 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 (日) 13:30~14:15 かんたんステップ  
 15:30~16:30 コアコンディショニング 14:30~15:30 ピラティス  
 【担当：細谷】 【担当：中山】

## クリスマス限定フィットネス教室 ☆12月24・25日☆ ※詳しくは11月末日掲示・HPにてご案内

\*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。