

1月 フィットネス教室月間日程表

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
フィットネス 1月7日(火) からスタート						
5 フィットネス 休講	6 休館日	7 ボディメンテナンス 9:30~	8 卓球 レベルアップ 9:15~	9 コアコンディショニング 9:30~	10 女性 トータルEX 9:30~	11 女性 トータルEX 9:30~
		マタニティ ヨーガ NEW 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~	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~
		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~			
12 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~	13 休館日	14 ボディメンテナンス 9:30~	15 卓球 レベルアップ 9:15~	16 コアコンディショニング 9:30~	17 女性 トータルEX 9:30~	18 女性 トータルEX 9:30~
		マタニティ ヨーガ NEW 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~	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~
		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~					
19 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~	20 休館日	21 ボディメンテナンス 9:30~	22 卓球 レベルアップ 9:15~	23 コアコンディショニング 9:30~	24 女性 トータルEX 9:30~	25 女性 トータルEX 9:30~
		マタニティ ヨーガ NEW 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~	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~
		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~			
26 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~	27 休館日	28 ボディメンテナンス 9:30~	29 卓球 レベルアップ 9:15~	30 コアコンディショニング 9:30~	31 女性 トータルEX 9:30~	NEW ★マタニティヨーガ★ 毎週(火) 11:00~12:10 【担当】野崎 ※妊娠5ヵ月以上の 妊婦さん対象 800円/回
		マタニティ ヨーガ NEW 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~	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~	
		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~	
		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~		
			HIIT シェイプ 20:00~			

冬季期間限定フィットネス教室 ☆12月~3月☆

(土) 14:30~15:15 サークットボクシング
15:30~16:30 コアコンディショニング

(日) 13:30~14:15 かんたんステップ
14:30~15:30 ピラティス

*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。