

# フィットネスプログラム予定表(6月)

令和4年6月15日更新

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
10:05~10:50				ボディメイクエアロ	ピラティス	ボディメイクエアロ	やさしいステップ体操
11:05~11:50				ヨガ	リラックスストレッチ	タオルストレッチ	ピラティス
15:05~15:50						3ヶ月健康体操	
19:05~19:50				からだ楽々ほぐしエアロ	パワーエアロ	ボディメイクエアロ	ステップエアロ
20:05~20:50				ピラティス	タオルストレッチ	ヨガ	リラックスストレッチ
	☀️サブアリーナ 5	6	7	8	9	☀️サブアリーナ 10	11
10:05~10:50	ボディメイクエアロ	休館日	からだ楽々ほぐしエアロ	ボディメイクエアロ	ピラティス	ボディメイクエアロ	フィットネスプログラムは お休みです
11:05~11:50	タオルストレッチ		やさしいステップ体操	ヨガ	リラックスストレッチ	タオルストレッチ	
15:05~15:50	燃焼サーキット					3ヶ月健康体操	
19:05~19:50			ボディメイクエアロ	からだ楽々ほぐしエアロ	パワーエアロ	ボディメイクエアロ	
20:05~20:50			燃焼サーキット	ピラティス	タオルストレッチ	ヨガ	
	☀️サブアリーナ 12	13	14	15	16	17	18
10:05~10:50	ボディメイクエアロ	休館日	からだ楽々ほぐしエアロ	ボディメイクエアロ	ピラティス	ボディメイクエアロ	フィットネスプログラムは お休みです
11:05~11:50	タオルストレッチ		やさしいステップ体操	ヨガ	リラックスストレッチ	タオルストレッチ	
15:05~15:50	パワーエアロ					3ヶ月健康体操	
19:05~19:50			ボディメイクエアロ	からだ楽々ほぐしエアロ	パワーエアロ	ボディメイクエアロ	
20:05~20:50			燃焼サーキット	ピラティス	タオルストレッチ	ヨガ	
	19	20	21	22	☀️サブアリーナ 23	☀️サブアリーナ 24	☀️サブアリーナ 25
10:05~10:50	ボディメイクエアロ	休館日	からだ楽々ほぐしエアロ	ボディメイクエアロ	ピラティス	ボディメイクエアロ	やさしいステップ体操
11:05~11:50	タオルストレッチ		やさしいステップ体操	ヨガ	リラックスストレッチ	タオルストレッチ	ピラティス
15:05~15:50	燃焼サーキット					3ヶ月健康体操	
19:05~19:50			ボディメイクエアロ	からだ楽々ほぐしエアロ	パワーエアロ	ボディメイクエアロ	ステップエアロ
20:05~20:50			燃焼サーキット	ピラティス	タオルストレッチ	ヨガ	リラックスストレッチ
	26	27	28	29	30		
10:05~10:50	ボディメイクエアロ	休館日	からだ楽々ほぐしエアロ	ボディメイクエアロ	ピラティス		
11:05~11:50	タオルストレッチ		やさしいステップ体操	ヨガ	リラックスストレッチ		
15:05~15:50	パワーエアロ						
19:05~19:50			ボディメイクエアロ	からだ楽々ほぐしエアロ	パワーエアロ		
20:05~20:50			燃焼サーキット	ピラティス	タオルストレッチ		