

フィットネスプログラム予定表(8月)

	日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	6	
10:05~10:50	休館日		ピラティス	ボディメイクエアロ	ピラティス	ボディメイクエアロ	からだ楽々ほぐしエアロ	
11:05~11:50			からだ楽々ほぐしエアロ	ヨガ	リラクسسストレッチ	からだ楽々ほぐしエアロ	ピラティス	
15:05~15:50						リラクسسストレッチ		
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	リラクسسストレッチ	
	7	8	9	10	11	12	13	
10:05~10:50	休館日		ピラティス	ボディメイクエアロ	ピラティス	ボディメイクエアロ	からだ楽々ほぐしエアロ	
11:05~11:50			やさしいステップ体操	からだ楽々ほぐしエアロ	ヨガ	リラクسسストレッチ	からだ楽々ほぐしエアロ	ピラティス
15:05~15:50			ボディメイクエアロ				リラクسسストレッチ	
19:05~19:50			パワーエアロ	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	リラクسسストレッチ
	14	15	16	17	18	19	20	
10:05~10:50	休館日		ピラティス	ボディメイクエアロ	ピラティス	ボディメイクエアロ	からだ楽々ほぐしエアロ	
11:05~11:50			やさしいステップ体操	からだ楽々ほぐしエアロ	ヨガ	リラクسسストレッチ	からだ楽々ほぐしエアロ	ピラティス
15:05~15:50			ボディメイクエアロ				お休み	
19:05~19:50			パワーエアロ	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	お休み
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	
	21	22	23	24	25	屋サアリーナ 26	27	
10:05~10:50	フィットネスプログラムは お休みです	休館日	ピラティス	ボディメイクエアロ	ピラティス	ボディメイクエアロ	からだ楽々ほぐしエアロ	
11:05~11:50			からだ楽々ほぐしエアロ	ヨガ	リラクسسストレッチ	からだ楽々ほぐしエアロ	ピラティス	
15:05~15:50						リラクسسストレッチ		
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	リラクسسストレッチ	
	28	29	30	31				
10:05~10:50	休館日		ピラティス	ボディメイクエアロ				
11:05~11:50			やさしいステップ体操	からだ楽々ほぐしエアロ	ヨガ			
15:05~15:50			ボディメイクエアロ					
19:05~19:50			パワーエアロ	ボディメイクエアロ	からだ楽々ほぐしエアロ			
20:05~20:50				燃焼サーキット	ピラティス			