

# フィットネスプログラム予定表(10月)

	日	月	火	水	木	金	土
							1
9:00~9:45							リラックスストレッチ
10:00~10:45							ボディメイクエアロ
11:00~11:45							ピラティス
18:00~18:45							ステップエアロ
19:00~19:45							燃焼サーキット
20:00~20:45							リラックスストレッチ
	2	3	4	5	6	7	8
9:00~9:45	お休み	休館日		ピラティス	ラジオ体操&リラックスストレッチ	脳シャキ体操	リラックスストレッチ
10:00~10:45			かんたんエアロ	トライピクス	ベーシックエアロ	からだ楽々ほぐしエアロ	ボディメイクエアロ
11:00~11:45			ハタヨガビギナー	ハタヨガベーシック	燃焼サーキット	ボディメイクエアロ	ピラティス
18:00~18:45				ベーシックエアロ	リラックスストレッチ		ステップエアロ
19:00~19:45			ズンバ	ステップサーキット	ピラティス	マーシャルアーツ	燃焼サーキット
20:00~20:45			ハタヨガベーシック	コンビネーションエアロ	パワーエアロ	ハタヨガビギナー	リラックスストレッチ
	9	午前サブアリーナ 10	11	12	13	14	全てサブアリーナ 15
9:00~9:45	お休み	<祝日特別編成> ボディメイクエアロ(戸崎) 燃焼サーキット(戸崎) 特別プログラム 特別プログラム	休館日	ピラティス	ラジオ体操&リラックスストレッチ	脳シャキ体操	リラックスストレッチ
10:00~10:45				トライピクス	ベーシックエアロ	からだ楽々ほぐしエアロ	ボディメイクエアロ
11:00~11:45				ハタヨガベーシック	燃焼サーキット	ボディメイクエアロ	ピラティス
18:00~18:45				ベーシックエアロ	リラックスストレッチ		ステップエアロ
19:00~19:45				ステップサーキット	ピラティス	マーシャルアーツ	燃焼サーキット
20:00~20:45				コンビネーションエアロ	パワーエアロ	ハタヨガビギナー	リラックスストレッチ
	16	17	18	19	20	21	22
9:00~9:45	お休み	休館日		ピラティス	ラジオ体操&リラックスストレッチ	脳シャキ体操	リラックスストレッチ
10:00~10:45			かんたんエアロ	トライピクス	ベーシックエアロ	からだ楽々ほぐしエアロ	ボディメイクエアロ
11:00~11:45			ハタヨガビギナー	ハタヨガベーシック	燃焼サーキット	ボディメイクエアロ	ピラティス
18:00~18:45				ベーシックエアロ	リラックスストレッチ		ステップエアロ
19:00~19:45			ズンバ	ステップサーキット	ピラティス	マーシャルアーツ	燃焼サーキット
20:00~20:45			ハタヨガベーシック	コンビネーションエアロ	パワーエアロ	ハタヨガビギナー	リラックスストレッチ
	23	24	25	26	27	28	29
9:00~9:45	ラジオ体操&タオルストレッチ	休館日		ピラティス	お休み	お休み	お休み
10:00~10:45	やさしいステップ		かんたんエアロ	トライピクス			
11:00~11:45	パワーエアロ		ハタヨガビギナー	ハタヨガベーシック			
18:00~18:45			ベーシックエアロ	リラックスストレッチ			
19:00~19:45			ズンバ	ステップサーキット			
20:00~20:45			ハタヨガベーシック	コンビネーションエアロ			
	30	31					
9:00~9:45	お休み	休館日					
10:00~10:45							
11:00~11:45							
18:00~18:45							
19:00~19:45							
20:00~20:45							