

フィットネスプログラム予定表(9月)

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