

# フィットネスプログラム予定表(11月)

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
9:00~9:45			お休み	お休み	お休み	お休み	お休み
10:00~10:45							
11:00~11:45							
18:00~18:45							
19:00~19:45							
20:00~20:45							
	6	7	8	9	10	11	12
9:00~9:45	お休み	休館日	お休み	お休み	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					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					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					リラックスストレッチ	マーシャルアーツ	ステップエアロ
19:00~19:45					ピラティス	ハタヨガビギナー	燃焼サーキット
20:00~20:45					パワーエアロ	リラックスストレッチ	
	13	14	15	16	17	18	19
9:00~9:45	ラジオ体操&タオルストレッチ やさしいステップ パワーエアロ	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	お休み
10:00~10:45			かんたんエアロ	トライビクス	ベーシックエアロ	からだ楽々ほぐしエアロ	
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	
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	
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	
	20	21	22	23	24	25	26
9:00~9:45	ラジオ体操&タオルストレッチ やさしいステップ パワーエアロ	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	お休み
10:00~10:45			かんたんエアロ	トライビクス	ベーシックエアロ	からだ楽々ほぐしエアロ	
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	
18:00~18:45				ベーシックエアロ	リラックスストレッチ	ピラティス	
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	
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	
	27	28	29	30			
9:00~9:45	お休み	休館日		ピラティス			
10:00~10:45			かんたんエアロ	トライビクス			
11:00~11:45			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			
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			