

フィットネスプログラム予定表(12月)

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
9:00~9:45							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
13:00~13:45					からだ楽々ほぐしエアロ		
14:00~14:45					ピラティス		
18:00~18:45					からだ楽々ほぐしエアロ		
19:00~19:45					ピラティス	マーシャルアーツ	ステップエアロ
20:00~20:45					ボディメイクエアロ	ハタヨガビギナー	タオルストレッチ
	4	5	6	7	8	9	10
9:00~9:45	S/Jリーグ開催のため お休み	休館日		ピラティス			リラックスストレッチ
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	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	マーシャルアーツ	ボディメイクエアロ	ピラティス
13:00~13:45					からだ楽々ほぐしエアロ		
14:00~14:45					ピラティス		
18:00~18:45					ベーシックエアロ	からだ楽々ほぐしエアロ	
19:00~19:45			ズンバ	燃焼サーキット	ピラティス	マーシャルアーツ	ステップエアロ
20:00~20:45			ハタヨガベーシック	コンビネーションエアロ	ボディメイクエアロ	ハタヨガビギナー	タオルストレッチ
	11	12	13	14	15	16	17
9:00~9:45	やさしいステップ タオルストレッチ パワーエアロ リラックスストレッチ	休館日		ピラティス			リラックスストレッチ
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	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
13:00~13:45					からだ楽々ほぐしエアロ		
14:00~14:45					ピラティス		
18:00~18:45					ベーシックエアロ	からだ楽々ほぐしエアロ	
19:00~19:45			ズンバ	燃焼サーキット	ピラティス	マーシャルアーツ	ステップエアロ
20:00~20:45			ハタヨガベーシック	コンビネーションエアロ	ボディメイクエアロ	ハタヨガビギナー	タオルストレッチ
	18	19	20	21	22	23	24
9:00~9:45	大会利用のため お休み	休館日		ピラティス			Wリーグ開催のため 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	マーシャルアーツ	ボディメイクエアロ	
13:00~13:45					からだ楽々ほぐしエアロ		
14:00~14:45					ピラティス		
18:00~18:45					ベーシックエアロ	からだ楽々ほぐしエアロ	
19:00~19:45			ズンバ	燃焼サーキット	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	ボディメイクエアロ	ハタヨガビギナー	
	25	26	27	28	29	30	31
9:00~9:45	Wリーグ開催のため お休み	休館日		ピラティス		休館日	休館日
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			
13:00~13:45							
14:00~14:45							
18:00~18:45							
19:00~19:45			ズンバ	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			