

フィットネスプログラム予定表(3月)

令和5年2月21日現在

	日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	4	
9:00~9:45				ピラティス			お休み	
10:00~10:45				からだ楽々ほぐしエアロ	ベーシックエアロ	からだ楽々ほぐしエアロ		
11:00~11:45				ポジティブヨガ	燃焼サーキット	ボディメイクエアロ		
14:00~14:45					からだ楽々ほぐしエアロ			
15:00~15:45					ピラティス			
19:00~19:45				ステップエアロ	ピラティス	パワーエアロ		
20:00~20:45				タオルストレッチ	ボディメイクエアロ	ゆるめるヨガ		
	5	6	7	8	9	10	11	
9:00~9:45	お休み	休館日		ピラティス			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			ゆるめるヨガ	ポジティブヨガ	マーシャルアーツ	ボディメイクエアロ		
14:00~14:45					からだ楽々ほぐしエアロ			
15:00~15:45					ピラティス			
19:00~19:45			パワーエアロ	ズンバ	ステップエアロ	ピラティス		パワーエアロ
20:00~20:45			リラックスストレッチ	からだスッキリヨガ	タオルストレッチ	ボディメイクエアロ		ゆるめるヨガ
	12	13	14	15	16	17	18	
9:00~9:45		休館日		ピラティス			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	ベーシックエアロ		ゆるめるヨガ	ポジティブヨガ	燃焼サーキット	ボディメイクエアロ		
14:00~14:45	コンビネーションエアロ				からだ楽々ほぐしエアロ			
15:00~15:45	タオルストレッチ				ピラティス			
19:00~19:45	パワーエアロ		ズンバ	ステップエアロ	ピラティス	パワーエアロ		
20:00~20:45	リラックスストレッチ		からだスッキリヨガ	タオルストレッチ	ボディメイクエアロ	ゆるめるヨガ		
	19	20	21	22	23	24	25	
9:00~9:45	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			ゆるめるヨガ	ポジティブヨガ	マーシャルアーツ	ボディメイクエアロ	ピラティス	
14:00~14:45					からだ楽々ほぐしエアロ			
15:00~15:45					ピラティス			
19:00~19:45			パワーエアロ	ズンバ	ステップエアロ	ピラティス	パワーエアロ	
20:00~20:45			リラックスストレッチ	からだスッキリヨガ	タオルストレッチ	ボディメイクエアロ	ゆるめるヨガ	
	26	27	28	29	30	31		
9:00~9:45		休館日		ピラティス				
10:00~10:45	やさしいステップ		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	ベーシックエアロ		ゆるめるヨガ	ポジティブヨガ	マーシャルアーツ	ボディメイクエアロ		
14:00~14:45	コンビネーションエアロ				からだ楽々ほぐしエアロ			
15:00~15:45	タオルストレッチ				ピラティス			
19:00~19:45	パワーエアロ		ズンバ	ステップエアロ	ピラティス	パワーエアロ		
20:00~20:45	リラックスストレッチ		からだスッキリヨガ	タオルストレッチ	ボディメイクエアロ	ゆるめるヨガ		