

フィットネスプログラム予定表(4月)

令和5年3月8日現在

	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							ピラティス
11:00~11:45							ボディメイクエアロ
14:00~14:45							
15:00~15:45							
19:00~19:45							燃焼サーキット
20:00~20:45							ズンバ
	2	3	4	5	6	7	8
9:00~9:45		休館日			(奇数週)		
10:00~10:45	やさしいステップ		ボディメイクエアロ	トライピクス	ズンバ	お休み	お休み
11:00~11:45	コンビネーションエアロ		ゆるめるヨガ	ピラティス	燃焼サーキット		
14:00~14:45	パワーエアロ				ボディメイクエアロ		
15:00~15:45	タオルストレッチ				ピラティス		
19:00~19:45			ズンバ	ステップエアロ	ピラティス		
20:00~20:45		からだスッキリヨガ	リラックスストレッチ	パワーエアロ			
	9	10	11	12	13	14	15
9:00~9:45	お休み	休館日			(偶数週)		リラックスストレッチ
10:00~10:45			ボディメイクエアロ	トライピクス	ズンバ	からだ楽々ほぐしエアロ	ピラティス
11:00~11:45			ゆるめるヨガ	ピラティス	ボクササイズ	ポジティブヨガ	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			ズンバ	ステップエアロ	ピラティス	ボクササイズ	燃焼サーキット
20:00~20:45	からだスッキリヨガ	リラックスストレッチ	ボディメイクエアロ	ゆるめるヨガ	ズンバ		
	16	17	18	19	20	21	22
9:00~9:45		休館日			(奇数週)		リラックスストレッチ
10:00~10:45	やさしいステップ		ボディメイクエアロ	トライピクス	ズンバ	からだ楽々ほぐしエアロ	ピラティス
11:00~11:45	コンビネーションエアロ		ゆるめるヨガ	ピラティス	燃焼サーキット	ポジティブヨガ	ボディメイクエアロ
14:00~14:45	パワーエアロ				ボディメイクエアロ		
15:00~15:45	タオルストレッチ				ピラティス		
19:00~19:45			ズンバ	ステップエアロ	ピラティス	ボクササイズ	燃焼サーキット
20:00~20:45		からだスッキリヨガ	リラックスストレッチ	パワーエアロ	ゆるめるヨガ	ズンバ	
	23	24	25	26	27	28	29
9:00~9:45		休館日			(偶数週)		リラックスストレッチ
10:00~10:45	やさしいステップ		ボディメイクエアロ	トライピクス	ズンバ	からだ楽々ほぐしエアロ	お休み
11:00~11:45	コンビネーションエアロ		ゆるめるヨガ	ピラティス	ボクササイズ	ポジティブヨガ	
14:00~14:45	パワーエアロ				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			ズンバ	ステップエアロ	ピラティス	ボクササイズ	
20:00~20:45		からだスッキリヨガ	リラックスストレッチ	ボディメイクエアロ	ゆるめるヨガ	ズンバ	
	30						
9:00~9:45							
10:00~10:45	やさしいステップ						
11:00~11:45	コンビネーションエアロ						
14:00~14:45	パワーエアロ						
15:00~15:45	タオルストレッチ						
19:00~19:45							
20:00~20:45							