

フィットネスプログラム予定表(4月)

令和5年3月22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			(第1木曜)		お休み	
10:00~10:45	やさしいステップ		ボディメイクエアロ	トライビクス	ズンバ	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			(第2木曜)		リラックスストレッチ	
10:00~10:45			ボディメイクエアロ	トライビクス	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			(第3木曜)		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	トライビクス	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			(第4木曜)		お休み	
10:00~10:45	やさしいステップ		ボディメイクエアロ	トライビクス	ズンバ	からだ楽々ほぐしエアロ		
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		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
	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								