

フィットネスプログラム予定表(5月)

令和5年5月13日現在

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