

フィットネスプログラム予定表(9月)

令和5年8月24日現在

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