

# フィットネスプログラム予定表(10月)

令和5年9月14日現在

	日	月	火	水	木	金	土		
	1	2	3	4	5	6	7		
9:00~9:45		休館日		ピラティス	(第1木曜)	お休み	健康スポーツフェスにご参加ください		
10:00~10:45	やさしいステップ&ストレッチ		ずっと元気エアロ	トライピクス	ズンバ				
11:00~11:45	コンビネーションエアロ		ゆるめるヨガ	ボディメイクエアロ	ボクササイズ				
14:00~14:45	パワーエアロ								
15:00~15:45				(第1水曜)					
19:00~19:45				ズンバ	ボクササイズ			ボディメイクエアロ	
20:00~20:45				からだスッキリヨガ	ステップエアロ			ピラティス	ピラティス
	全てサブアリーナ 8	午前のみサブアリーナ 9	10	11	12	13	14		
9:00~9:45		祝日編成	休館日	ピラティス	(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	やさしいステップ&ストレッチ			ズンバ	トライピクス		ズンバ	ピラティス	
11:00~11:45	コンビネーションエアロ			リラックスストレッチ	ボディメイクエアロ		燃焼サーキット	ボディメイクエアロ	
14:00~14:45	パワーエアロ								
15:00~15:45					(第2水曜)				
19:00~19:45					ボクササイズ		ボディメイクエアロ	燃焼サーキット	
20:00~20:45					ピラティス		コンビネーションエアロ	ピラティス	ゆるめるヨガ
	15	16	17	18	19	20	21		
9:00~9:45		休館日		ピラティス	(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	やさしいステップ&ストレッチ		ずっと元気エアロ	トライピクス	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	ボディメイクエアロ	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								
15:00~15:45				(第3水曜)					
19:00~19:45				ズンバ	ボクササイズ		ボディメイクエアロ	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		ピラティス	ゆるめるヨガ	
	22	23	24	25	26	27	28		
9:00~9:45		休館日		ピラティス	(第4木曜)	からだ楽々ほぐしエアロ	お休み		
10:00~10:45	やさしいステップ&ストレッチ		ずっと元気エアロ	トライピクス	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	ボディメイクエアロ	燃焼サーキット			ボディメイクエアロ	
14:00~14:45	パワーエアロ								
15:00~15:45				(第4水曜)					
19:00~19:45				ズンバ	ボクササイズ			ボディメイクエアロ	燃焼サーキット
20:00~20:45				からだスッキリヨガ	コンビネーションエアロ			ピラティス	ゆるめるヨガ
	29	30	31						
9:00~9:45		休館日	お休み						
10:00~10:45	やさしいステップ&ストレッチ								
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									
19:00~19:45									
20:00~20:45									