

フィットネスプログラム予定表(11月)

令和5年11月4日現在

	日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	4	
10:00~10:45	休館日			お休み	お休み	お休み	お休み	
11:00~11:45								
14:00~14:45								
19:00~19:45								
20:00~20:45								
	5	6	7	8	9	10	11	
10:00~10:45	お休み	休館日	お休み	お休み	(第1木曜)	ボディメイクエアロ	ピラティス	
11:00~11:45					ズンバ			からだ楽々ほくしエアロ
14:00~14:45					ボクササイズ			からだ楽々ほくしエアロ
19:00~19:45					からだ楽々ほくしエアロ			
20:00~20:45					ボディメイクエアロ			ボクササイズ
	12	13	14	15	16	17	18	
10:00~10:45	全てサブアリーナ	休館日	ずっと元気エアロ ゆるめるヨガ	トライビクス ピラティス	(第2木曜)	ボディメイクエアロ	ピラティス	
11:00~11:45					ズンバ			燃焼サーキット
14:00~14:45					コンビネーションエアロ			からだ楽々ほくしエアロ
19:00~19:45					パワーエアロ			
20:00~20:45								
	19	20	21	22	23	24	25	
10:00~10:45	休館日	休館日	ずっと元気エアロ ゆるめるヨガ	トライビクス ピラティス	(第3木曜)	ボディメイクエアロ	ピラティス	
11:00~11:45					ズンバ			燃焼サーキット
14:00~14:45					コンビネーションエアロ			からだ楽々ほくしエアロ
19:00~19:45					パワーエアロ			
20:00~20:45								
	26	27	28	29	30			
10:00~10:45	お休み	休館日	ずっと元気エアロ ゆるめるヨガ	トライビクス ピラティス	(第4木曜)	ボディメイクエアロ	燃焼サーキット	
11:00~11:45					ズンバ			燃焼サーキット
14:00~14:45					コンビネーションエアロ			からだ楽々ほくしエアロ
19:00~19:45					パワーエアロ			
20:00~20:45								
10:00~10:45	休館日		ずっと元気エアロ ゆるめるヨガ	トライビクス ピラティス	(第3水曜)	ボディメイクエアロ	燃焼サーキット	
11:00~11:45					ズンバ			燃焼サーキット
14:00~14:45					コンビネーションエアロ			からだ楽々ほくしエアロ
19:00~19:45					パワーエアロ			
20:00~20:45								