

フィットネスプログラム予定表(12月)

令和5年11月8日現在

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
10:00~10:45						ボディメイクエアロ	ピラティス
11:00~11:45						からだ楽々ほぐしエアロ	ボディメイクエアロ
14:00~14:45							
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	9
10:00~10:45	やさしいステップ&ストレッチ	休館日	ずっと元気エアロ	トライピクス	(第1木曜) ズンバ	ボディメイクエアロ	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	からだ楽々ほぐしエアロ	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		
19:00~19:45			ズンバ	(第1水曜) 19:15~20:00 ステップエアロ	ボディメイクエアロ	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	20:15~21:00 REEJAM	ピラティス	ゆるめるヨガ	ズンバ
	10	11	12	13	14	15	16
10:00~10:45	やさしいステップ&ストレッチ	休館日	ずっと元気エアロ	トライピクス	(第2木曜) ズンバ	ボディメイクエアロ	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	からだ楽々ほぐしエアロ	ボディメイクエアロ
14:00~14:45	お休み				からだ楽々ほぐしエアロ		
19:00~19:45			ズンバ	(第2水曜) 19:15~20:00 コンビネーションエアロ	ボディメイクエアロ	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	20:15~21:00 REEJAM	ピラティス	ゆるめるヨガ	ズンバ
	17	18	19	20	21	22	23
10:00~10:45	やさしいステップ&ストレッチ	休館日	ずっと元気エアロ	トライピクス	(第3木曜) ズンバ	ボディメイクエアロ	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	からだ楽々ほぐしエアロ	ボディメイクエアロ
14:00~14:45	お休み				からだ楽々ほぐしエアロ		
19:00~19:45			ズンバ	(第3水曜) 19:15~20:00 ステップエアロ	ボディメイクエアロ	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	20:15~21:00 REEJAM	ピラティス	ゆるめるヨガ	ズンバ
	24	25	26	27	28	29	30/31
10:00~10:45	お休み	休館日	ずっと元気エアロ	トライピクス	(第4木曜) ズンバ	年末年始休業	年始は1月4日(木)から営業します
11:00~11:45			ゆるめるヨガ	ピラティス	燃焼サーキット		
14:00~14:45					からだ楽々ほぐしエアロ		
19:00~19:45			ズンバ	(第4水曜) 19:15~20:00 コンビネーションエアロ	ボディメイクエアロ		
20:00~20:45			からだスッキリヨガ	20:15~21:00 REEJAM	ピラティス		