

フィットネスプログラム予定表(令和6年2月)

令和6年2月6日現在

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|-------------|--------|-----------------------|-----------|-----------------------|-----------------------|-------------|------------|------------|
| | | | | | 1 | 2 | 3 | |
| 10:00~10:45 | | | | | ズンバ | からだ楽々ほぐしエアロ | ピラティス | |
| 11:00~11:45 | | | | | セルフケアヨガ | ボディメイクエアロ | ボディメイクエアロ | |
| 14:00~14:45 | | | | | からだ楽々ほぐしエアロ | | | |
| 19:00~19:45 | | | | | ボディメイクエアロ | ボクササイズ | ズンバ | |
| 20:00~20:45 | | | | | ピラティス | ゆるめるヨガ | リラックスストレッチ | |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 10:00~10:45 | お休み | 休館日 | ずっと元気エアロ | 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 | セルフケアヨガ | ボディメイクエアロ | ボディメイクエアロ | |
| 14:00~14:45 | | | | | からだ楽々ほぐしエアロ | | | |
| 19:00~19:45 | | | ズンバ | 19:15~20:00 パワーエアロ | ボディメイクエアロ | ボクササイズ | ズンバ | |
| 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 | リラックスストレッチ | |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| 10:00~10:45 | お休み | ズンバ(萩原) ゆるめるヨガ(鬼澤) | 休館日 | トライビクス | ズンバ | からだ楽々ほぐしエアロ | ゆるめるヨガ | |
| 11:00~11:45 | | | | ピラティス | セルフケアヨガ | ボディメイクエアロ | ずっと元気エアロ | |
| 14:00~14:45 | | | | | からだ楽々ほぐしエアロ | | | |
| 19:00~19:45 | | | | ボディメイクエアロ(戸崎) | 19:15~20:00 パワーエアロ | ボディメイクエアロ | ボクササイズ | ズンバ |
| 20:00~20:45 | | | | リラックスストレッチ(戸崎) | 20:15~21:00 REEJAM | ピラティス | ゆるめるヨガ | リラックスストレッチ |
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | |
| 10:00~10:45 | お休み | 休館日 | ずっと元気エアロ | トライビクス | お休み | お休み | お休み | |
| 11:00~11:45 | | | ゆるめるヨガ | ピラティス | | | | |
| 14:00~14:45 | | | | | | | | |
| 19:00~19:45 | | | ズンバ | 19:15~20:00 パワーエアロ | | | | ズンバ |
| 20:00~20:45 | | | からだスッキリヨガ | 20:15~21:00 REEJAM | | | | リラックスストレッチ |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | | | |
| 10:00~10:45 | REEJAM | 休館日 | ずっと元気エアロ | トライビクス | ズンバ | | | |
| 11:00~11:45 | ズンバ | | ゆるめるヨガ | ピラティス | セルフケアヨガ | | | |
| 14:00~14:45 | | | | | からだ楽々ほぐしエアロ | | | |
| 19:00~19:45 | | | ズンバ | 19:15~20:00 パワーエアロ | 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 | | | |