

フィットネスプログラム予定表(令和6年3月)

令和6年3月6日現在

	日	月	火	水	木	金	土	
						1	2	
10:00~10:45						からだ楽々ほぐしエアロ	お休み	
11:00~11:45						ボディメイクエアロ		
14:00~14:45								
19:00~19:45						お休み		
20:00~20:45								
	3	4	5	6	7	8	9	
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	リラクسسストレッチ
	10	11	12	13	14	15	16	
10:00~10:45	やさしいステップ&ストレッチ パワーエアロ	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	ゆるめるヨガ	
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	ステップエアロ (甲高)	
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	リラクسسストレッチ
	17	18	19	20	21	22	23	
10:00~10:45	やさしいステップ&ストレッチ パワーエアロ	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	お休み	
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		
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		ズンバ (甲高)
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
	24	25	26	27	28	29	30	
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	リラクسسストレッチ
	31						30	
10:00~10:45	やさしいステップ&ストレッチ パワーエアロ							
11:00~11:45								
14:00~14:45								
19:00~19:45								
20:00~20:45								