

フィットネスプログラム予定表(令和6年4月)

令和6年3月17日現在

	日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	6	
		休館日			(第1木曜)			
10:00~10:45			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	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	ズンバ	ピラティス	ゆるめるヨガ	リラクストretch	
	7	8	9	10	11	12	13	
		休館日			(第2木曜)		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	トライビクス	ずっと元気エアロ	からだ楽々ほぐしエアロ		
11:00~11:45	パワーエアロ		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	パワーエアロ	ボディメイクエアロ	ボクササイズ		
20:00~20:45			からだスッキリヨガ	ズンバ	ピラティス	ゆるめるヨガ		
	14	15	16	17	18	19	20	
		休館日			(第3木曜)			
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	パワーエアロ		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	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	ズンバ	ピラティス	ゆるめるヨガ	リラクストretch	
	21	22	23	24	25	26	27	
		休館日	お休み	お休み	(第4木曜)		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	からだ楽々ほぐしエアロ		
11:00~11:45	パワーエアロ				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					パワーエアロ	ボディメイクエアロ		ボクササイズ
20:00~20:45					ズンバ	ピラティス		ゆるめるヨガ
	28	29	30					
		祝日編成	休館日					
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 (吉木)						
11:00~11:45	パワーエアロ	ゆるめるヨガ (鬼澤)						
14:00~14:45								
19:00~19:45		ズンバ (萩原)						
20:00~20:45		からだスッキリヨガ (鈴木梨)						