

フィットネスプログラム予定表(令和6年5月)

令和6年4月28日現在

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
					(第1木曜)		
10:00~10:45				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				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				ステップエアロ(甲高)	ボディメイクエアロ	ズンバ(柴田)	ズンバ
20:00~20:45				ズンバ	ピラティス	ゆるめるヨガ	お休み
	5	6	7	8	9	10	11
					(第2木曜)		
10:00~10:45	やさしいステップ&ストレッチ	お休み	休館日	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	ピラティス
11:00~11:45	パワーエアロ			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				パワーエアロ	からだ楽々ほぐしエアロ	ボクササイズ	ズンバ
19:00~19:45				ズンバ	ボディメイクエアロ	ゆるめるヨガ	リラックスストレッチ
20:00~20:45							
	12	13	14	15	16	17	18
					(第3木曜)		
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			ズンバ	パワーエアロ	からだ楽々ほぐしエアロ	ボクササイズ	ズンバ
19:00~19:45			からだスッキリヨガ	ズンバ	ボディメイクエアロ	ゆるめるヨガ	リラックスストレッチ
20:00~20:45							
	19	20	21	22	23	24	25
					(第4木曜)		
10:00~10:45	お休み	休館日	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	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			ズンバ	ステップエアロ(甲高)	からだ楽々ほぐしエアロ	ボクササイズ	ズンバ
19:00~19:45			からだスッキリヨガ	ズンバ	ボディメイクエアロ	ゆるめるヨガ	ゆるめるヨガ(鬼澤)
20:00~20:45							
	26	27	28	29	30	31	
					(第5木曜)		
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	
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			ズンバ	ステップエアロ(甲高)	からだ楽々ほぐしエアロ	ボクササイズ	
19:00~19:45			からだスッキリヨガ	ズンバ	ボディメイクエアロ	ゆるめるヨガ	
20:00~20:45							