

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14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					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
	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					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
	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					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