

フィットネスプログラム予定表(令和6年6月)

令和6年5月24日現在

	日		月	火	水	木	金	土					
								1					
10:00~10:45								武道場	サブアリーナ	10:00~10:45			
11:00~11:45								ピラティス		11:00~11:45			
14:00~14:45								ボディメイクエアロ		14:00~14:45			
19:00~19:45								ズンバ		19:00~19:45			
20:00~20:45								リラックスストレッチ		20:00~20:45			
	2		3	4		5		6		7			
	武道場	サブアリーナ		武道場	サブアリーナ	武道場	サブアリーナ	武道場	サブアリーナ	武道場	サブアリーナ		
10:00~10:45	やさしいステップ&ストレッチ		休館日		ずっと元気エアロ	トライビクス	ボディメイクエアロ		ズンバ(萩原)	からだ楽々ほくしエアロ	ピラティス	10:00~10:45	
11:00~11:45	パワーエアロ			ゆるめるヨガ		ピラティス	からだ楽々ほくしエアロ	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	11:00~11:45	
14:00~14:45							からだ楽々ほくしエアロ					14:00~14:45	
19:00~19:45					ズンバ(柴田)	からだスッキリヨガ	ステップエアロ(甲高)		ボディメイクエアロ	ボクササイズ	ズンバ(萩原)	19:00~19:45	
20:00~20:45					からだスッキリヨガ		ズンバ(木戸)		ピラティス	ゆるめるヨガ	リラックスストレッチ	20:00~20:45	
	9		10	11		12		13		14			
	武道場	サブアリーナ		武道場	サブアリーナ	武道場	サブアリーナ	武道場	サブアリーナ	武道場	サブアリーナ		
10:00~10:45	やさしいステップ&ストレッチ		休館日		ずっと元気エアロ	トライビクス			ピラティス(戸崎)			10:00~10:45	
11:00~11:45	パワーエアロ			ゆるめるヨガ	ズンバ(萩原)	ピラティス		セルフケアヨガ			ピラティス	11:00~11:45	
14:00~14:45												14:00~14:45	
19:00~19:45					ズンバ(柴田)		ボクササイズ	ピラティス			リラックスストレッチ	19:00~19:45	
20:00~20:45					からだスッキリヨガ		ズンバ(木戸)			ゆるめるヨガ		20:00~20:45	
	16		17	18		19		20		21			
	武道場	サブアリーナ		武道場	サブアリーナ	武道場	サブアリーナ	武道場	サブアリーナ	武道場	サブアリーナ		
10:00~10:45		ズンバ(木戸)	休館日		ずっと元気エアロ		トライビクス				ピラティス	10:00~10:45	
11:00~11:45				ゆるめるヨガ		ピラティス	ボディメイクエアロ				ボディメイクエアロ	11:00~11:45	
14:00~14:45												14:00~14:45	
19:00~19:45					からだスッキリヨガ	ズンバ(柴田)		ズンバ(木戸)				ズンバ(萩原)	19:00~19:45
20:00~20:45												リラックスストレッチ	20:00~20:45
	23		24	25		26		27		28			
	武道場	サブアリーナ		武道場	サブアリーナ	武道場	サブアリーナ	武道場	サブアリーナ	武道場	サブアリーナ		
10:00~10:45		やさしいステップ&ストレッチ	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	ピラティス(戸崎)		10:00~10:45	
11:00~11:45		パワーエアロ		ゆるめるヨガ	ズンバ(萩原)	ピラティス	ボディメイクエアロ	セルフケアヨガ			ピラティス	11:00~11:45	
14:00~14:45									からだ楽々ほくしエアロ			14:00~14:45	
19:00~19:45								ピラティス			リラックスストレッチ	19:00~19:45	
20:00~20:45					からだスッキリヨガ	ズンバ(柴田)				ゆるめるヨガ		20:00~20:45	
	30												
	武道場	サブアリーナ											
10:00~10:45	お休み											10:00~10:45	
11:00~11:45													11:00~11:45
14:00~14:45													14:00~14:45
19:00~19:45													19:00~19:45
20:00~20:45													20:00~20:45

お休み お休み

お休み