

フィットネスプログラム予定表(令和6年6月)

令和6年6月19日現在

	日	月	火	水	木	金	土	
							1	
10:00~10:45							武道場 サブアリーナ	
11:00~11:45							ピラティス	
14:00~14:45							ボディメイクエアロ	
19:00~19:45							ズンバ	
20:00~20:45							リラクسسストレッチ	
	2	3	4	5	6	7	8	
	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	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		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	
11:00~11:45	パワーエアロ	休館日	ゆるめるヨガ	ピラティス	からだ楽々ほくしエアロ		ボディメイクエアロ	
14:00~14:45					からだ楽々ほくしエアロ			
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	
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	
	9	10	11	12	13	14	15	
	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	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		ずっと元気エアロ	トライビクス		ピラティス(戸崎)		
11:00~11:45	パワーエアロ	休館日	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	
14:00~14:45								
19:00~19:45			ズンバ(柴田)		ボクササイズ	ピラティス	リラクسسストレッチ	
20:00~20:45			からだスッキリヨガ		ズンバ(木戸)		ゆるめるヨガ	
	16	17	18	19	20	21	22	
	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	武道場 サブアリーナ	
10:00~10:45		ズンバ(木戸)	ずっと元気エアロ	トライビクス	お休み		ピラティス	
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	
14:00~14:45								
19:00~19:45			ズンバ(柴田)				ズンバ(萩原)	
20:00~20:45			からだスッキリヨガ	ズンバ(柴田)			ズンバ(木戸)	リラクسسストレッチ
	23	24	25	26	27	28	29	
	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	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		ずっと元気エアロ	ピラティス(戸崎)	トライビクス	ずっと元気エアロ	ピラティス(戸崎)	
11:00~11:45	パワーエアロ	休館日	ゆるめるヨガ	ズンバ(萩原)		セルフケアヨガ	からだ楽々ほくしエアロ	
14:00~14:45						からだ楽々ほくしエアロ		
19:00~19:45				パワーエアロ	ピラティス	ボクササイズ	リラクسسストレッチ	
20:00~20:45			からだスッキリヨガ	ズンバ(柴田)	リラクسسストレッチ(戸崎)	ボディメイクエアロ	ゆるめるヨガ	
	30							
	武道場 サブアリーナ							
10:00~10:45	お休み							
11:00~11:45								
14:00~14:45								
19:00~19:45								
20:00~20:45								

＝変更となった箇所(内容・時間帯・会場)