

# フィットネスプログラム予定表(令和6年7月)

令和6年6月23日現在

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

＝変更となった箇所(内容・時間帯)