

フィットネスプログラム予定表(令和6年7月)

令和6年7月12日現在

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|----------------|-----|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | 休館日 | | | (第1木曜) | | |
| 10:00~10:45 | | | 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 | リラクソストレッチ |
| | 全てサブアリーナ 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | | 休館日 | | | (第2木曜) | | |
| 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 | 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 | リラクソストレッチ |
| | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | | 休館日 | | | (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) | 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 | リラクソストレッチ |
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | | 休館日 | | | (第4木曜) | | お休み |
| 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 | ずっと元気エアロ | からだ楽々ほぐしエアロ | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| | 28 | 29 | 30 | 31 | お休み | | |
| 10:00~10:45 | お休み | 休館日 | ずっと元気エアロ | トライビクス | | | |
| 11:00~11:45 | | | 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 | | | |