

フィットネスプログラム予定表(令和6年8月)

令和6年7月17日現在

	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3		
					(第1木曜)				
10:00~10:45					ズンバ	からだ楽々ほぐしエアロ	ピラティス		
11:00~11:45					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					ボディメイクエアロ	ボクササイズ	ズンバ		
20:00~20:45					ピラティス	ゆるめるヨガ	リラックスストレッチ		
	4	5	6	7	8	9	10		
					(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(戸崎)	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	リラックスストレッチ	
	11	12	13	14	15	16	17		
					(第3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(吉木)	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(戸崎)	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(鈴木)		ズンバ	ピラティス	ゆるめるヨガ	リラックスストレッチ		
	18	19	20	21	22	23	24		
					(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	お休み		
11:00~11:45	パワーエアロ		ゆるめるヨガ	ピラティス(戸崎)	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	
	25	26	27	28	29	30	31		
					(第5木曜)		全てサブアリーナ		
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(戸崎)	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	リラックスストレッチ