

フィットネスプログラム予定表(令和6年9月)

令和6年8月11日現在

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7			
10:00~10:45	お休み	休館日	ずっと元気エアロ	トライビクス	からだ楽々ほぐしエアロ	いきいきフレイル予防体操	美ラインピラティス			
11:00~11:45			ゆるめるヨガ	ボディメイクエアロ	リラックスピラティス	ボディメイクエアロ	ボディメイクエアロ			
14:00~14:45						いきいきフレイル予防体操				
19:00~19:45			ズンバ	美ラインピラティス	ボディメイクエアロ	燃焼サーキット	ズンバ			
20:00~20:45			からだスッキリヨガ	パワーエアロ	リラックスストレッチ	リラックスピラティス	みんなのヨガ			
	8	9	10	11	12	13	14			
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	からだ楽々ほぐしエアロ	お休み	美ラインピラティス			
11:00~11:45	パワーエアロ		ゆるめるヨガ	ボディメイクエアロ	リラックスピラティス		ボディメイクエアロ			
14:00~14:45					いきいきフレイル予防体操					
19:00~19:45			ズンバ	美ラインピラティス	ボディメイクエアロ		燃焼サーキット	ズンバ		
20:00~20:45			からだスッキリヨガ	パワーエアロ	リラックスストレッチ		リラックスピラティス	みんなのヨガ		
	15	16	17	18	19	20	21			
10:00~10:45	お休み	ズンバ(萩原)	休館日	トライビクス	お休み	お休み	美ラインピラティス			
11:00~11:45		ゆるめるヨガ(鬼澤)		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		ステップエアロ(甲高)		美ラインピラティス			ズンバ			
20:00~20:45		ズンバ(HARUNA)		パワーエアロ			みんなのヨガ			
	22	23	24	25	26	27	28			
10:00~10:45	やさしいステップ&ストレッチ	からだスッキリヨガ(鈴木)	休館日	トライビクス	からだ楽々ほぐしエアロ	いきいきフレイル予防体操	美ラインピラティス			
11:00~11:45	パワーエアロ	ゆるめるヨガ(鬼澤)		ボディメイクエアロ	リラックスピラティス	ボディメイクエアロ	ボディメイクエアロ			
14:00~14:45					いきいきフレイル予防体操					
19:00~19:45		ズンバ(萩原)		美ラインピラティス	ボディメイクエアロ	燃焼サーキット	ズンバ			
20:00~20:45		ズンバ(HARUNA)		パワーエアロ	リラックスストレッチ	リラックスピラティス	みんなのヨガ			
	29	30								
10:00~10:45	やさしいステップ&ストレッチ									
11:00~11:45	パワーエアロ									
14:00~14:45										
19:00~19:45										
20:00~20:45										