

フィットネスプログラム予定表(令和6年8月)

令和6年8月2日現在

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|--------------------|---------------|-----------|-----------|-------------|-------------|----------------|
| | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 10:00~10:45 | | | | | (第1木曜) | からだ楽々ほぐしエアロ | ピラティス |
| 11:00~11:45 | | | | | ズンバ | | |
| 14:00~14:45 | | | | | セルフケアヨガ | | |
| 19:00~19:45 | | | | | からだ楽々ほぐしエアロ | | |
| 20:00~20:45 | | | | | ボディメイクエアロ | | |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 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 | (第2木曜) | 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 | リラクسسストレッチ |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 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 | (第3木曜) | 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 | 燃焼サーキット(戸崎) | 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 | リラクسسストレッチ(戸崎) |
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 10:00~10:45 | やさしいステップ&ストレッチ(戸崎) | 休館日 | ずっと元気エアロ | トライビクス | (第4木曜) | 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 | 燃焼サーキット(戸崎) | |
| 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 | 全てサブアリーナ 31 |
| 10:00~10:45 | お休み | 休館日 | ずっと元気エアロ | トライビクス | (第5木曜) | 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 | ステップエアロ(甲高) | 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سسストレッチ(戸崎) |