

フィットネスプログラム予定表(令和6年10月)

令和6年9月25日現在

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5			
10:00~10:45			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	お休み			
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				
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				
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				
	6	7	8	9	10	11	12			
10:00~10:45	健康スポーツフェスにご参加ください	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			
	13	14	15	16	17	18	19			
10:00~10:45	やさしいステップ&ストレッチ	お休み	休館日	トライビクス	からだ楽々ほぐしエアロ	お休み	お休み			
11:00~11:45	パワーエアロ			ボディメイクエアロ	リラックスピラティス					
14:00~14:45										
19:00~19:45	ズンバ (HARUNA)			美ラインピラティス						
20:00~20:45	リラックスストレッチ (トレ室スタッフ)			パワーエアロ						
	20	21	22	23	24	25	26			
10:00~10:45	お休み	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	いきいきフレイル予防体操	お休み			
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				
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		
	27	28	29	30	31					
10:00~10:45	お休み		お休み	お休み	お休み					
11:00~11:45										
14:00~14:45										
19:00~19:45										
20:00~20:45										