

フィットネスプログラム予定表(令和6年11月)

令和6年10月10日現在

	日	月	火	水	木	金	土	
						1	2	
10:00~10:45						お休み	お休み	
11:00~11:45								
14:00~14:45								
19:00~19:45								
20:00~20:45								
	3	4	5	6	7	8	9	
10:00~10:45	お休み	お休み	休館日	お休み	いきいきフレイル予防体操	やさしいズンバ	お休み	
11:00~11:45					リラックスピラティス	リラックスストレッチ		
14:00~14:45					ボディメイクエアロ	燃焼サーキット		
19:00~19:45					リラックスストレッチ	リラックスピラティス		
20:00~20:45								
	10	11	12	13	14	15	16	
10:00~10:45	お休み	休館日	ずっと元気エアロ	トライビクス	いきいきフレイル予防体操	やさしいズンバ	美ラインピラティス	
11:00~11:45			ゆるめるヨガ	やさしいズンバ	リラックスピラティス	リラックスストレッチ	ボディメイクエアロ	
14:00~14:45			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	お休み	
19:00~19:45			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		
20:00~20:45								
	17	18	19	20	21	22	23	
10:00~10:45	お休み	休館日	ずっと元気エアロ	トライビクス	いきいきフレイル予防体操	やさしいズンバ	美ラインピラティス	
11:00~11:45			ゆるめるヨガ	やさしいズンバ	リラックスピラティス	リラックスストレッチ	ボディメイクエアロ	
14:00~14:45			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	
19:00~19:45			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	
20:00~20:45								
	24	25	26	27	28	29	30	
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	いきいきフレイル予防体操	やさしいズンバ	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	やさしいズンバ	リラックスピラティス	リラックスストレッチ	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	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	ゆるめるヨガ	