

# フィットネスプログラム予定表(令和6年12月)

令和6年11月14日現在

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7		
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	ボディメイクエアロ(戸崎)	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	みんなのヨガ		
	8	9	10	11	12	13	14		
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	お休み		
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			
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			
	15	16	17	18	19	20	21		
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				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	みんなのヨガ		
	22	23	24	25	26	27	28		
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	お休み	お休み		
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				
14:00~14:45				いきいきフレイル予防体操				お休み	お休み
19:00~19:45			ズンバ	美ラインピラティス					
20:00~20:45			からだスッキリヨガ(代行TATSUYA)	パワーエアロ					
	29	30	31						
10:00~10:45	年末年始休業 12月29日~1月3日								
11:00~11:45									
14:00~14:45									
19:00~19:45									
20:00~20:45									