

フィットネスプログラム予定表(令和7年1月)

令和6年12月7日現在

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4	
10:00~10:45				<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p style="color: red; font-size: 24px; margin: 0;">年末年始休業</p> <p style="color: red; font-size: 36px; margin: 0;">12月29日~1月3日</p> </div>			美ラインピラティス	
11:00~11:45							ボディメイクエアロ	
14:00~14:45								
19:00~19:45							ズンバ	
20:00~20:45							みんなのヨガ	
	5	6	7	8	9	10	11	
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	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p style="color: red; font-size: 36px; margin: 0;">お休み</p> </div>	いきいきフレイル予防体操	ズンバ(やさしめ)	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		リラクスパラティス	リラククスストレッチ	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	リラククスストレッチ	リラクスパラティス	みんなのヨガ
20:00~20:45								
	12	13	14	15	16	17	18	
10:00~10:45	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p style="color: red; font-size: 36px; margin: 0;">お休み</p> </div>	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p style="color: red; font-size: 36px; margin: 0;">お休み</p> </div>	休館日	トライビクス	いきいきフレイル予防体操	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p style="color: red; font-size: 36px; margin: 0;">お休み</p> </div>	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p style="color: red; font-size: 36px; margin: 0;">お休み</p> </div>	
11:00~11:45				ズンバ(やさしめ)	リラクスパラティス			
14:00~14:45				からだ楽々ほぐしエアロ				
19:00~19:45				美ラインピラティス				
20:00~20:45				パワーエアロ				
	19	20	21	22	23	24	25	
10:00~10:45	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p style="color: red; font-size: 36px; margin: 0;">お休み</p> </div>	休館日	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p style="color: red; font-size: 36px; margin: 0;">お休み</p> </div>	トライビクス	いきいきフレイル予防体操	ズンバ(やさしめ)	美ラインピラティス	
11:00~11:45				ズンバ(やさしめ)	リラクスパラティス	リラククスストレッチ	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	リラククスストレッチ	リラクスパラティス	みんなのヨガ
	26	27	28	29	30	31		
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	ズンバ(やさしめ)		
11:00~11:45	パワーエアロ		ゆるめるヨガ	ズンバ(やさしめ)	リラクスパラティス	リラククスストレッチ		
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		
20:00~20:45			からだスッキリヨガ	パワーエアロ	リラククスストレッチ	リラクスパラティス		