

フィットネスプログラム予定表(令和7年2月)

令和7年1月4日現在

	日	月	火	水	木	金	土		
							1		
10:00~10:45							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		
	2	3	4	5	6	7	8		
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)	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	ズンバ(やさしめ)	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	
	9	10	11	12	13	14	15		
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)	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	ズンバ(やさしめ)	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				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	
	16	17	18	19	20	21	22		
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	ズンバ(やさしめ)	美ラインピラティス		
11:00~11:45			ゆるめるヨガ	ズンバ(やさしめ)	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					お休み				
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
	23	24	25	26	27	28			
10:00~10:45	やさしいステップ&ストレッチ	月曜編成 調整中	休館日	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			ズンバ(やさしめ)	リラックスピラティス	リラックスストレッチ			
14:00~14:45					お休み				
19:00~19:45					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					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		