

フィットネスプログラム予定表(令和7年3月)

令和7年2月1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	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
	23	24	25	26	27	28	29	
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	お休み	お休み	
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			
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			お休み
20:00~20:45				からだスッキリヨガ	パワーエアロ			
	30	31						
10:00~10:45	お休み	休館日						
11:00~11:45								
14:00~14:45								
19:00~19:45								
20:00~20:45								