

# フィットネスプログラム予定表(令和7年4月)

令和7年3月11日現在

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
10:00~10:45			ずっと元気エアロ	トライビクス	ズンバ	いきいきフレイル予防体操	美ラインピラティス	
11:00~11:45			ゆるめるヨガ	ボディメイクエアロ	リラックスストレッチ	リラックスピラティス	ボディメイクエアロ	
13:30~14:15				ズンバゴールド				
14:00~14:45					からだ楽々ほぐしエアロ			
19:00~19:45			ズンバ	お休み	ボクサ&燃焼	ズンバゴールド	ズンバ	
20:00~20:45			やさしいヨガ		ボディメイクエアロ	リラックスストレッチ	みんなのヨガ	
	6	7	8	9	10	11	12	
10:00~10:45	ズンバゴールド	休館日	ずっと元気エアロ	トライビクス	ズンバ	いきいきフレイル予防体操	お休み	
11:00~11:45	パワーエアロ		ゆるめるヨガ	ボディメイクエアロ	リラックスストレッチ	リラックスピラティス		
13:30~14:15				ズンバゴールド				
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	ボクサ&燃焼		ズンバゴールド
20:00~20:45				やさしいヨガ	パワーエアロ	ボディメイクエアロ		リラックスストレッチ
	13	14	15	16	17	18	19	
10:00~10:45	ズンバゴールド	休館日	ずっと元気エアロ	トライビクス	お休み	お休み	お休み	
11:00~11:45	パワーエアロ		ゆるめるヨガ	ボディメイクエアロ				
13:30~14:15				ズンバゴールド				
14:00~14:45								
19:00~19:45				ズンバ				美ラインピラティス
20:00~20:45				やさしいヨガ				パワーエアロ
	20	21	22	23	24	25	26	
10:00~10:45	お休み	休館日	ずっと元気エアロ	トライビクス	ズンバ	いきいきフレイル予防体操	美ラインピラティス	
11:00~11:45			ゆるめるヨガ	ボディメイクエアロ	リラックスストレッチ	リラックスピラティス	ボディメイクエアロ	
13:30~14:15					ズンバゴールド			
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	ボクサ&燃焼	ズンバゴールド
20:00~20:45					やさしいヨガ	パワーエアロ	ボディメイクエアロ	リラックスストレッチ
	27	28	29	30				
10:00~10:45	お休み	休館日	お休み	トライビクス				
11:00~11:45				ボディメイクエアロ				
13:30~14:15				ズンバゴールド				
14:00~14:45								
19:00~19:45						美ラインピラティス		
20:00~20:45						パワーエアロ		