

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23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	リラクセスストレッチ	リラクセスピラティス	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	リラクセスストレッチ	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	リラクセスストレッチ	リラクセスピラティス		
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		リラクセスストレッチ
	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	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	パワーエアロ		ゆるめるヨガ	ボディメイクエアロ	リラクセスストレッチ	リラクセスピラティス	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	ズンバ
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	リラクセスストレッチ	みんなのヨガ
	20	21	22	23	24	25	26	
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	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	ボディメイクエアロ	リラクセスストレッチ	リラクセスピラティス	ボディメイクエアロ	
13:30~14:15				ズンバゴールド				
14:00~14:45					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	お休み
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	リラクセスストレッチ	
	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				