

# フィットネスプログラム予定表(令和7年5月)

令和7年4月6日現在

|             | 日       | 月   | 火        | 水         | 木            | 金            | 土          |            |
|-------------|---------|-----|----------|-----------|--------------|--------------|------------|------------|
|             |         |     |          |           | 1            | 2            | 3          |            |
| 10:00~10:45 |         |     |          |           | 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 |         |     |          |           | 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 |         |     |          |           |              |              |            |            |
| 14:00~14:45 |         |     |          |           | からだ楽々ほぐしエアロ  |              |            |            |
| 19:00~19:45 |         |     |          |           | ボクサ&燃焼       | ズンバゴールド      | ズンバ        |            |
| 20:00~20:45 |         |     |          |           | 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     |            |
|             | 4       | 5   | 6        | 7         | 8            | 9            | 10         |            |
| 10:00~10:45 | ズンバゴールド | お休み | ずっと元気エアロ | 休館日       | 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   |           | 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 |         |     |          |           |              |              |            |            |
| 14:00~14:45 |         |     |          |           |              | いきいきフレイル予防体操 |            |            |
| 19:00~19:45 |         |     |          |           | ズンバ          | 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     |
|             | 11      | 12  | 13       | 14        | 15           | 16           | 17         |            |
| 10:00~10:45 | ズンバゴールド | 休館日 | ずっと元気エアロ | トライピクス    | 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    | 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    | リラックスストレッチ | みんなのヨガ     |
|             | 18      | 19  | 20       | 21        | 22           | 23           | 24         |            |
| 10:00~10:45 | ズンバゴールド | 休館日 | ずっと元気エアロ | トライピクス    | 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 |
|             | 25      | 26  | 27       | 28        | 29           | 30           | 31         |            |
| 10:00~10:45 | お休み     | 休館日 | ずっと元気エアロ | トライピクス    | お休み          | お休み          | お休み        |            |
| 11:00~11:45 |         |     | 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    |              |              |            |            |