

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29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	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
	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	トライビクス	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			