

フィットネスプログラム予定表(令和7年6月)

令和7年5月1日現在

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
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	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
	8	9	10	11	12	13	14
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					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
	15	16	17	18	19	20	21
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	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			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			ズンバ
20:00~20:45			やさしいヨガ	パワーエアロ			みんなのヨガ
	22	23	24	25	26	27	28
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
	29	30	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	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					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