

フィットネスプログラム予定表(令和7年7月)

令和7年6月6日現在

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
10:00~10:45		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
	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	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	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	リラックスストレッチ	
	13	14	15	16	17	18	19
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
	20	21	22	23	24	25	26
10:00~10:45	お休み	お休み	休館日	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				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				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				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
	27	28	29	30	31		
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		
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		
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		
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		