

フィットネスプログラム予定表(令和7年8月)

令和7年7月9日現在

	日	月	火	水	木	金	土			
						1	2			
10:00~10:45						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						リラックスピラティス	ボディメイクエアロ			
13:30~14:15										
14:00~14:45										
19:00~19:45						ズンバゴールド	ズンバ			
20:00~20:45						リラックスストレッチ	みんなのヨガ			
	3	4	5	6	7	8	9			
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(代行me g u)	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		
	10	11	12	13	14	15	16			
10:00~10:45	お休み	お休み	休館日	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				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										
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
	17	18	19	20	21	22	23			
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(代行me g u)	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		
	24	25	26	27	28	29	30			
10:00~10:45	お休み	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			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(代行me g u)	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		
	31									
10:00~10:45	お休み									
11:00~11:45										
13:30~14:15										
14:00~14:45										
19:00~19:45										
20:00~20:45										