

# フィットネスプログラム予定表(令和7年9月)

令和7年8月1日現在

	日	月	火	水	木	金	土			
		1	2	3	4	5	6			
10:00~10:45		休館日	ずっと元気エアロ	トライビクス	いきいきフレイル予防体操	ズンバゴールド	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	リラックスピラティス	ズンバ	ボディメイクエアロ			
13:30~14:15				ズンバゴールド	やさしいステップ&ストレッチ					
19:00~19:45				ズンバ	美ラインピラティス	ズンバ	ボクサ&燃焼	ズンバ		
20:00~20:45				やさしいヨガ	パワーエアロ	リラックスストレッチ	ボディメイクエアロ	みんなのヨガ		
	7	8	9	10	11	12	13			
10:00~10:45	ズンバ	休館日	ずっと元気エアロ	お休み	お休み	ズンバゴールド	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		ズンバ	ボディメイクエアロ			
13:30~14:15				ズンバ	美ラインピラティス	ズンバ	ボクサ&燃焼	ズンバ		
19:00~19:45				やさしいヨガ	パワーエアロ	リラックスストレッチ	ボディメイクエアロ	みんなのヨガ		
20:00~20:45										
	14	15	16	17	18	19	20			
10:00~10:45	ズンバ	お休み	休館日	お休み	いきいきフレイル予防体操	ズンバゴールド	美ラインピラティス			
11:00~11:45	ボクサ&燃焼						リラックスピラティス	ズンバ	ボディメイクエアロ	
13:30~14:15							からだ楽々ほぐしエアロ			
19:00~19:45							美ラインピラティス	ズンバ	ボクサ&燃焼	ズンバ
20:00~20:45							パワーエアロ	リラックスストレッチ	ボディメイクエアロ	みんなのヨガ
	21	22	23	24	25	26	27			
10:00~10:45	ズンバ	休館日	ずっと元気エアロ	お休み	お休み	お休み	お休み			
11:00~11:45	パワーエアロ			ゆるめるヨガ						
13:30~14:15				ズンバ				美ラインピラティス		
19:00~19:45				やさしいヨガ				パワーエアロ		
20:00~20:45										
	28	29	30							
10:00~10:45	健康スポーツフェスにご参加ください	休館日	ずっと元気エアロ							
11:00~11:45				ゆるめるヨガ						
13:30~14:15										
19:00~19:45					ズンバ					
20:00~20:45					やさしいヨガ					