

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17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	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	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	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	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
	14	15	16	17	18	19	20
10:00~10:45	ズンバ	お休み	休館日	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	ボクサ&燃焼			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				お休み	やさしいステップ&ストレッチ		
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	トライビクス	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	ボディメイクエアロ			
13:30~14:15				ズンバゴールド			
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			
	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				