

フィットネスプログラム予定表(令和7年10月)

令和7年9月4日現在

	日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	4	
10:00~10:45				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	お休み	
11:00~11:45				ボディメイクエアロ	リラックスピラティス	ズンバ		
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				美ラインピラティス	ズンバ	ボクサ&燃焼		
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		
	5	6	7	8	9	10	11	
10:00~10:45	お休み	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	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	
	12	13	14	15	16	17	18	
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	お休み	お休み	
11:00~11:45	パワーエアロ			ボディメイクエアロ	リラックスピラティス			
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				美ラインピラティス	ズンバ			
20:00~20:45				パワーエアロ	リラックスストレッチ			
	19	20	21	22	23	24	25	
10:00~10:45	お休み	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	お休み	
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		
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
	26	27	28	29	30	31		
10:00~10:45	ズンバ	休館日	お休み	お休み	お休み	お休み		
11:00~11:45	ボクサ&燃焼							
13:30~14:15								
19:00~19:45								
20:00~20:45								