

フィットネスプログラム予定表(令和7年11月)

令和7年10月12日現在

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

📖が付いているプログラムは、初心者の方や、体力に自信がない方でも参加しやすいプログラムです