

フィットネスプログラム予定表(令和7年12月)

令和7年11月5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	お休み	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		
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		
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		
	7	8	9	10	11	12	13
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	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	
	14	15	16	17	18	19	20
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	 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
	21	22	23	24	25	26	27
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
	28	29	30	31			
10:00~10:45	ズンバ	年末年始休業12月29~1月3日					
11:00~11:45	パワーエアロ					 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	
13:30~14:15							
19:00~19:45							
20:00~20:45							