

フィットネスプログラム予定表(令和8年2月)

令和8年1月4現在

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
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	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	リラックスピラティス	お休み	
13:30~14:15			ズンバゴールド	やさしいステップ&ストレッチ		お休み	
19:00~19:45			ズンバ	美ラインピラティス	ズンバ	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	お休み	
	8	9	10	11	12	13	14
10:00~10:45	ずっと元気エアロ	休館日	トライビクス	いきいきフレイル予防体操	ズンバ	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	リラックスストレッチ	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	
	15	16	17	18	19	20	21
10:00~10:45	ずっと元気エアロ	休館日	トライビクス	いきいきフレイル予防体操	ズンバ	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	リラックスストレッチ	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	
	22	23	24	25	26	27	28
10:00~10:45	ズンバ	休館日	トライビクス	いきいきフレイル予防体操	ズンバ	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	リラックスストレッチ	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	