


フィットネスプログラム予定表(令和8年3月)

令和8年2月5現在

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	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	ズンバ	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	 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
	8	9	10	11	12	13	14
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	美ラインピラティス
11:00~11:45	ボクサ&燃焼		 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	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	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	 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	 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	ボクサ&燃焼		 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		
	29	30	31				
10:00~10:45	お休み	休館日	お休み				
11:00~11:45							
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