

フィットネスプログラム予定表(令和8年4月)

令和8年3月8現在

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4	
10:00~10:45	休館日	休館日	休館日	お休み	お休み	お休み	お休み	
11:00~11:45								
13:30~14:15								
19:00~19:45								
20:00~20:45								
	5	6	7	8	9	10	11	
10:00~10:45	お休み	休館日	お休み	📖 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				ズンバ	📖 リラックスピラティス	📖 リラックスストレッチ+ポール	ボディメイクエアロ	
13:30~14:15				ボディメイクエアロ	ズンバ	📖 やさしいステップ&ストレッチ	ズンバ	ズンバ
19:00~19:45				ボクサ&燃焼	📖 リラックスストレッチ+ポール	パワーエアロ	📖 みんなのヨガ	
20:00~20:45								
	12	13	14	15	16	17	18	
10:00~10:45	パワーエアロ	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	ポール・筋膜ストレッチ		📖 ゆるめるヨガ	ズンバ	📖 リラックスピラティス	📖 リラックスストレッチ+ポール	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	ボディメイクエアロ	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	ボクサ&燃焼	📖 リラックスストレッチ+ポール	パワーエアロ	📖 みんなのヨガ	
	19	20	21	22	23	24	25	
10:00~10:45	ボクサ&燃焼	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	ポール・筋膜ストレッチ		📖 ゆるめるヨガ	ズンバ	📖 リラックスピラティス	📖 リラックスストレッチ+ポール	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	ボディメイクエアロ	ズンバ	美ラインピラティス	お休み	
20:00~20:45			📖 やさしいヨガ	ボクサ&燃焼	📖 リラックスストレッチ+ポール	パワーエアロ		
	26	27	28	29	30	📖 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		
10:00~10:45	お休み	休館日	📖 ずっと元気エアロ	お休み	📖 いきいきフレイル予防体操			
11:00~11:45			📖 ゆるめるヨガ		📖 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		ズンバ			
20:00~20:45			📖 やさしいヨガ		📖 リラックスストレッチ+ポール			