

# フィットネスプログラム予定表(令和8年5月)

令和8年3月14現在

	日	月	火	水	木	金 1	土 2
10:00~10:45						ズンバ	ボディメイクエアロ
11:00~11:45						📌 リラックスストレッチ+ボール	美ラインピラティス
13:30~14:15							
19:00~19:45						美ラインピラティス	ズンバ
20:00~20:45						パワーエアロ	📌 みんなのヨガ
	3	4	5	6	7	8	9
10:00~10:45	パワーエアロ	お休み	📌 ずっと元気エアロ	📌 トライピクス	休館日	ズンバ	お休み
11:00~11:45	📌 ボール・筋膜ストレッチ		📌 ゆるめるヨガ	ズンバ		📌 リラックスストレッチ+ボール	
13:30~14:15			📌 ズンバゴールド				
19:00~19:45			ズンバ	ボディメイクエアロ		美ラインピラティス	
20:00~20:45			📌 やさしいヨガ	ボクサ&燃焼		パワーエアロ	
	10	11	12	13	14	15	16
10:00~10:45	パワーエアロ	休館日	📌 ずっと元気エアロ	📌 トライピクス	📌 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+ボール	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+ボール	パワーエアロ	📌 みんなのヨガ
	17	18	19	20	21	22	23
10:00~10:45	お休み	休館日	📌 ずっと元気エアロ	📌 トライピクス	📌 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	ズンバ	📌 リラックスピラティス	📌 リラックスストレッチ+ボール	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+ボール	パワーエアロ	📌 みんなのヨガ
	24	25	26	27	28	29	30
10:00~10:45	パワーエアロ	休館日	📌 ずっと元気エアロ	📌 トライピクス	📌 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+ボール	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+ボール	パワーエアロ	📌 みんなのヨガ
	31						
10:00~10:45	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	
11:00~11:45	📌 ボール・筋膜ストレッチ						
13:30~14:15							
19:00~19:45							
20:00~20:45							