

# フィットネスプログラム予定表(令和8年6月)

令和8年5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	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+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		
	7	8	9	10	11	12	13		
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	<b>お休み</b>		
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			
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	
	14	15	16	17	18	19	20		
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	<b>お休み</b>	<b>お休み</b>	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			ボディメイクエアロ		
13:30~14:15			ズンバゴールド				ズンバ		
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
	21	22	23	24	25	26	27		
10:00~10:45	<b>お休み</b>	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	<b>お休み</b>		
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+ポール			
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	
	28	29	30						
10:00~10:45	パワーエアロ	休館日	ずっと元気エアロ						
11:00~11:45	ポール・筋膜ストレッチ		ゆるめるヨガ						
13:30~14:15			ズンバゴールド						
19:00~19:45			ズンバ						
20:00~20:45			やさしいヨガ						

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