

# フィットネスプログラム予定表(令和8年7月)

令和8年6月5現在

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
10:00~10:45				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					ズンバゴールド		
19:00~19:45				美ラインピラティス	ズンバ	ボクサ&燃焼	ズンバ
19:30~20:15							
20:00~20:45				パワーエアロ	リラックスストレッチ+ポール	ポール・筋膜ストレッチ	みんなのヨガ
	5	6	7	8	9	10	11
10:00~10:45	お休み	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		
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
19:30~20:15			ポール・筋膜ストレッチ				
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+ポール	ポール・筋膜ストレッチ
	12	13	14	15	16	17	18
10:00~10:45	お休み	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		
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
19:30~20:15			ポール・筋膜ストレッチ				
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+ポール	ポール・筋膜ストレッチ
	19	20	21	22	23	24	25
10:00~10:45	お休み	お休み	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				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		
19:00~19:45				美ラインピラティス	ズンバ	ボクサ&燃焼	ズンバ
19:30~20:15				ポール・筋膜ストレッチ			
20:00~20:45						パワーエアロ	リラックスストレッチ+ポール
	26	27	28	29	30	31	
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	
11:00~11:45	リラックスストレッチ+ポール		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			
19:00~19:45			ズンバ	美ラインピラティス	ズンバ	ボクサ&燃焼	
19:30~20:15	ポール・筋膜ストレッチ						
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+ポール	ポール・筋膜ストレッチ	

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も参加しやすいプログラムです

お休み

お休み

お休み

お休み