

フィットネスプログラム予定表(令和8年8月)

令和8年7月7現在

	日	月	火	水	木	金	土	
10:00~10:45							お休み	
11:00~11:45								
13:30~14:15								
19:00~19:45								
19:30~20:15								
20:00~20:45								
	2	3	4	5	6	7		8
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	リラックスストレッチ+ボール		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+ボール	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	ボール・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+ボール	ボール・筋膜ストレッチ	みんなのヨガ	
	9	10	11	12	13	14	15	
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+ボール	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			ボール・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+ボール	ボール・筋膜ストレッチ	みんなのヨガ
	16	17	18	19	20	21	22	
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	リラックスストレッチ+ボール		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+ボール	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	ボール・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+ボール	ボール・筋膜ストレッチ	みんなのヨガ	
	23	24	25	26	27	28	29	
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+ボール	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			ボール・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+ボール	ボール・筋膜ストレッチ	みんなのヨガ
	30	31						
10:00~10:45	ズンバ	休館日						
11:00~11:45	リラックスストレッチ+ボール							
13:30~14:15								
19:00~19:45								
19:30~20:15	ボール・筋膜ストレッチ							
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