

令和8年8月22現在

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
10:00～10:45			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	ゆるめるヨガ	美ラインピラティス	
11:00～11:45			ポール・筋膜ストレッチ	ズンバ	リラックスピラティス	ズンバ	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								
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	みんなのヨガ	
	6	7	8	9	10	11	12	
10:00～10:45	お休み	休館日	ずっと元気エアロ	トライビクス	お休み	ゆるめるヨガ	美ラインピラティス	
11:00～11:45			ポール・筋膜ストレッチ	ズンバ		ズンバ	ボディメイクエアロ	
13:30～14:15								
19:00～19:45			ズンバ	美ラインピラティス		ボクサ&燃焼	ズンバ	
19:30～20:15			【代行】リラックスストレッチ+ポール（秋山）					
20:00～20:45				やさしいヨガ		パワーエアロ	ポール・筋膜ストレッチ	みんなのヨガ
	13	14	15	16	17	18	19	
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	ゆるめるヨガ	美ラインピラティス	
11:00～11:45			ポール・筋膜ストレッチ	ズンバ	リラックスピラティス	ズンバ	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			【代行】リラックスストレッチ+ポール（秋山）					
20:00～20:45				【代行】やさしいヨガ（向野）	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
	20	21	22	23	24	25	26	
10:00～10:45	お休み	お休み	ずっと元気エアロ	トライビクス	休館日	ゆるめるヨガ	美ラインピラティス	
11:00～11:45			ポール・筋膜ストレッチ	ズンバ		ズンバ	ボディメイクエアロ	
13:30～14:15								
19:00～19:45			【代行】ズンバ（関 真由美）	美ラインピラティス		ボクサ&燃焼	【代行】ズンバ（関 真由美）	
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	ポール・筋膜ストレッチ	みんなのヨガ
	27	28	29	30				
10:00～10:45	健康スポーツフェス 特別編成	休館日	お休み	お休み		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								
13:30～14:15								
19:00～19:45								
19:30～20:15								
20:00～20:45								