

フィットネスプログラム予定表(令和8年10月)

令和8年9月8現在

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