

令和8年9月6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				【代行】やさしいヨガ (向野)		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
	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								