

フィットネスプログラム予定表(令和8年11月)

令和8年10月1現在

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
10:00~10:45	ズンバ	休館日	お休み	お休み	お休み	お休み	お休み
11:00~11:45	 リラックスストレッチ+ポール						
13:30~14:15							
19:00~19:45							
19:30~20:15	 ポール・筋膜ストレッチ						
20:00~20:45							
	8	9	10	11	12	13	14
10:00~10:45	お休み	休館日	お休み	お休み	 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					 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	ボクサ&燃焼	
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	
	15	16	17	18	19	20	21
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	お休み	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		
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		
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		
	22	23	24	25	26	27	28
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	
	29	30					
10:00~10:45	お休み	休館日					
11:00~11:45							
13:30~14:15							
19:00~19:45							
19:30~20:15							
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