フィットネスプログラム予定表（令和8年12月）

令和８年１１月４現在

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	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	ボクササイズ（やさしめ）	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	ボクササイズ	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	NEW サーキット＆リカバリー	リラックスストレッチ＋ポール	パワーエアロ	みんなのヨガ
	6	7	8	9	10	11	12
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	ボクササイズ（やさしめ）	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	ボクササイズ	ズンバ	美ラインピラティス	ズンバ
19:30~20:15	ボディメイクエアロ						
20:00~20:45			やさしいヨガ	NEW サーキット＆リカバリー	リラックスストレッチ＋ポール	パワーエアロ	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	ボクササイズ（やさしめ）	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	ボクササイズ	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	NEW サーキット＆リカバリー	リラックスストレッチ＋ポール	パワーエアロ	みんなのヨガ
	20	21	22	23	24	25	26
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	ボクササイズ（やさしめ）	
13:30~14:15					ズンバゴールド		
19:00~19:45			ズンバ	ボクササイズ	ズンバ	美ラインピラティス	
19:30~20:15	ボディメイクエアロ						
20:00~20:45			やさしいヨガ	NEW サーキット＆リカバリー	リラックスストレッチ＋ポール	パワーエアロ	
	27	28	29	30	31		
10:00~10:45	お休み	休館日	年末年始休業１２月２９日（火）～１月３日（日）				
11:00~11:45							
13:30~14:15							
19:00~19:45			※１月４日（月）は定休日				
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