

2024年度 フィットネス教室 週間スケジュール

開催場所:

多目的A

多目的B

	12/2 (月)	12/3 (火)	12/4 (水)	12/5 (木)	12/6 (金)
9:00	9:15-9:45 健康ストレッチ (30名)	9:15-9:45 健康ストレッチ (30名)	9:15-9:45 健康ストレッチ (40名)	9:15-9:45 健康ストレッチ (15名)	9:15-9:45 健康ストレッチ (40名)
10:00	10:00-10:45 やさしい健康体操 (30名)	10:00-10:50 やさしいピラティス (30名)	10:00-11:00 ヨガ (40名)	10:00-10:50 ララサーキットライト (10名)	10:00-10:45 健康体操 (40名)
11:00	11:00-11:45 代行 ZUMBA® (35名)	11:05-11:50 エアロ初級 (30名)	11:15-12:00 ZUMBA GOLD® (50名)	11:10-11:55 ステップ初級 (15名)	11:00-11:50 ZUMBA® (50名)
12:00	12:05-12:55 代行 ピラティス (30名)	12:10-13:10 ヨガ (30名)	12:30-13:15 エアロ初級 (35名)	12:15-13:05 ZUMBA® (50名)	12:10-12:55 エアロ&筋トレ (35名)
13:00	13:20-14:10 エアロ初中級 (30名)	13:45-14:15 コア骨体操 (30名)	13:30-14:15 コンディショニングTR (35名)	13:30-14:20 ピラティス (40名)	13:15-14:15 ウェープリング&ヨガ (15名)
15:00					
18:00					
19:00	19:00-19:45 STRONG NATION™ (35名)	19:30-20:25 HIIT THE BEAT(20名)	19:00-20:00 ヨガ(15名)	19:00-19:45 ステップ (15名)	19:00-19:50 Sintex® (30名) ~股関節をなめらかにする~
20:00	20:05-20:55 ZUMBA® (50名)	20:40-21:10 健康ストレッチ (18名)	20:15-20:45 自重トレーニング(15名)	20:00-20:50 ルーシーダットン (15名)	20:05-20:55 ZUMBA® (50名)
21:00					

() 内の数字は定員数

来館時におけるお願い

- ◆発熱や風邪の症状がある場合は、来館をご遠慮ください。
- ◆利用後は速やかな退出をお願いします。

フィットネス教室参加におけるお願い

- ◆1回券 (500円) 、各種フィットネス定期券が利用できます。
- ◆フィットネス教室に参加される方は、利用者登録カードの作成をお願いします。
- ◆教室開始**15分前**から総合受付にて整理券を配布します。
- ◆各教室、定員制です。**定員を超えた場合は参加できません**のでご了承ください。
- ◆開催場所、定員人数が教室によって変わりますのでご確認ください。
- ◆教室受付時に登録カードとチケットをスタッフにお渡しください。