

2025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

| | 4/20 (月) | 4/21 (火) | 4/22 (水) | 4/23 (木) | 4/24 (金) |
|-------|----------|-------------------------------------|--|---------------------------------------|--|
| 9:00 | 休館日 | 9:15-9:45 健康ストレッチ (35名) | 9:15-9:45 健康ストレッチ (35名) | 9:15-9:45 健康ストレッチ (35名) | 9:15-9:45 健康ストレッチ (35名) |
| 10:00 | | 10:00-10:50 やさしいピラティス (35名) | 10:00-11:00 ヨガ (35名) | 10:00-10:45 にこにこリズム (15名) | 10:00-10:45 健康体操 (35名) |
| 11:00 | | 11:05-11:50 エアロ初級 (35名) | 11:15-12:00 初めてのエアロ (50名) | 11:00-11:45 ステップ初級 (20名) | 11:00-11:50 ZUMBA® (50名) |
| 12:00 | | 12:05-12:55 ピラティス&ヨガ (35名) | 12:15-13:05 Sintex (35名) ～股関節と背骨の調律～ | 12:10-13:00 ZUMBA® (50名) | 12:10-12:55 エアロ&筋トレ (30名) |
| 13:00 | | 13:10-14:00 ルーシーダットン (35名) | 13:20-14:10 エアロ初級 (50名) | 13:15-14:05 ピラティス (35名) | 13:15-14:15 ウェープリング教室 (30名) ※ウェープリング貸出券(15枚) |
| 14:00 | | 14:15-15:00 コンディショニングTR (35名) | | 14:20-14:50 骨コツ体操 (35名) | |
| 15:00 | | | | | |
| 18:00 | | | | | |
| 19:00 | | 19:00-19:45 STRONG NATION™ (15名) | 19:00-20:00 ヨガ(20名) | 19:00-19:50 ZUMBA (50名) | 19:00-19:50 Sintex (35名) ～股関節をなめらかにする～ |
| 20:00 | | 20:05-20:55 ZUMBA® (20名) | 20:15-20:45 健康ストレッチ(35名) | 20:05-21:05 Sintex (20名) ～Tone～ | 20:10-21:10 エアロ&ストレッチ (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（600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。
- ◆スケジュール配信後、変更/休講になる恐れがあります。最新情報はLNE・HPにてご確認ください。