

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

※★今週は実施教室内容と講師が変更となっております。

	4/21 (月)	4/22 (火)	4/23 (水)	4/24 (木)	4/25 (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 (15名)	9:15-9:45 健康ストレッチ (15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 チェアトレ体操 (10名)	10:00-10:45 健康体操 (15名)
11:00		11:05-11:50 エアロ初級 (35名)	11:15-12:00 ZUMBA GOLD® (50名)	11:00-11:45 ステップ初級 (15名)	11:00-11:50 ZUMBA® (20名)
12:00		12:15-13:05 ルーシーダットン (35名)	12:15-13:05 Sintex® (35名) ～股関節と背骨の調律～	12:10-13:00 ZUMBA® (20名)	12:10-12:55代行 エアロ&筋トレ (18名)
13:00		13:20-14:05 コンディショニングTR (35名)	13:20-14:10 エアロ初中級 (35名)	13:15-14:05 ピラティス (15名)	13:15-14:05★ ルーシーダットン (15名)
14:00		14:20～14:50 コア骨体操 (35名)			
15:00					
18:00					
19:00		19:00-19:45 STRONG NATION™ (18名)	19:00-20:00 ヨガ(15名)	19:00-19:45 ボディコンディショニング (15名)	19:00-19:50 Sintex® (15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(15名)	20:00-20:45 ZUMBA GOLD® (20名)	20:05-20:55 ZUMBA® (20名)
21:00					
21:30				21:05-21:35 健康ストレッチ (15名)	

() 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。