2026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。

	11/9（月）	11/10（火）	11/11（水）	11/12（木）	11/13（金）
9:00	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）	9:15-9:45 健康ストレッチ（35名）
10:00	10:00-10:45 チェアトレ体操（20名）	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	11:00-11:50 ピラティス（35名）	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	12:05-12:50 ZUMBA®（50名）	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	13:30-14:15 週替わりシェイプアップ（35名）	13:10-14:00 ルーシーダットン（35名）	13:20-14:10 エアロ初中級（50名）	13:15-14:05 ピラティス（35名）	13:15-14:15 ウェーブリング教室（30名） ※ウェーブリング貸出券（15枚）
14:00		14:15-15:00 コンディショニングTR（35名）		14:20-14:50 健康ストレッチ(35名)	
15:00					
18:00					
19:00	19:00-19:55 ピラティス（35名）	19:00-19:50★ リズムファイト（15名）	19:00-20:00 ヨガ(20名)	19:00-19:50**代行** ZUMBA（50名）	19:00-19:50★ ピラティス&ヨガ（35名）
20:00	20:10-21:05 HIIT THE BEAT（35名）	20:05-20:55★ エアロ&ストレッチ（20名）	20:15-20:45 健康ストレッチ(35名)	20:05-21:05 Sintex（20名） ～Tone～	20:10-21:00★ リズムファイト（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にてご確認下さい