

# 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

|       | 11/10 (月)                          | 11/11 (火)                           | 11/12 (水)                                   | 11/13 (木)                         | 11/14 (金)                                           |
|-------|------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 9:00  | 9:15-9:45<br>健康ストレッチ (35名)         | 9:15-9:45<br>健康ストレッチ (35名)          | 9:15-9:45<br>健康ストレッチ (35名)                  | 9:15-9:45<br>健康ストレッチ (15名)        | 9:15-9:45<br>健康ストレッチ (35名)                          |
| 10:00 | 10:00-10:45<br>健康体操 (35名)          | 10:00-10:50<br>やさしいピラティス (35名)      | 10:00-11:00<br>ヨガ (35名)                     | 10:00-10:45<br>チアトレ体操 (10名)       | 10:00-10:45<br>健康体操 (35名)                           |
| 11:00 | 11:00-11:50<br>ピラティス (35名)         | 11:05-11:50<br>エアロ初級 (35名)          | 11:15-12:00<br>ZUMBA GOLD® (50名)            | 11:00-11:45<br>ステップ初級 (15名)       | 11:00-11:50<br>ZUMBA® (50名)                         |
| 12:00 | 12:05-12:50<br>ZUMBA® (50名)        | 12:15-13:05<br>ルーシーダットン (35名)       | 12:15-13:05<br>Sintex® (35名)<br>～股関節と背骨の調律～ | 12:10-13:00<br>ZUMBA® (50名)       | 12:10-12:55<br>エアロ&筋トレ (35名)                        |
| 13:00 | 13:20-13:50<br>健康ストレッチ (35名)       | 13:20-14:05<br>コンディショニングTR (35名)    | 13:20-14:10<br>エアロ初中級 (35名)                 | 13:15-14:05<br>ピラティス (35名)        | 13:15-14:15<br>ウェープリング&ヨガ (30名)<br>※ウェープリング貸出券(15枚) |
| 14:00 |                                    | 14:20～14:50<br>コツ骨体操 (35名)          |                                             |                                   |                                                     |
| 15:00 |                                    |                                     |                                             |                                   |                                                     |
| 18:00 |                                    |                                     |                                             |                                   |                                                     |
| 19:00 | 19:00-19:55<br>ピラティス (35名)         | 19:00-19:45<br>STRONG NATION™ (18名) | 19:00-20:00<br>ヨガ(15名)                      | 19:00-19:45<br>ボディコンディショニング (35名) | 19:00-19:50<br>Sintex® (35名)<br>～股関節をなめらかにする～       |
| 20:00 | 20:10-21:05<br>HIIT THE BEAT (35名) | 20:05-20:55<br>ZUMBA® (20名)         | 20:15-20:45<br>健康ストレッチ(15名)                 | 20:00-20:45<br>ZUMBA GOLD® (50名)  | 20:05-20:55<br>ZUMBA® (50名)                         |
| 21:00 |                                    |                                     |                                             |                                   | 21:05-21:35<br>健康ストレッチ (35名)                        |
| 21:30 |                                    |                                     |                                             |                                   |                                                     |

( ) 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。