

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

	3/9 (月)	3/10 (火)	3/11 (水)	3/12 (木)	3/13 (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 (15名)	9:15-9:45 健康ストレッチ (35名)
10:00	10:00-10:45 健康体操 (35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 チェアトレ体操 (10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 ★ エアロ初級 (35名)	11:00-11:45 ステップ初級 (15名)	11:00-11:50 ZUMBA® (50名)
12:00	12:05-12:50 ZUMBA® (50名)	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® (50名)	12:10-12:55 エアロ&筋トレ (35名)
13:00	13:20-13:50 健康ストレッチ (35名)	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 (35名)	13:15-14:15 ウェープリング&ヨガ (30名) ※ウェープリング貸出券(15枚)
14:00		14:20-14:50 コツ骨体操 (35名)			
15:00					
18:00					
19:00	19:00-19:55 ピラティス (35名)	19:00-19:45 STRONG NATION™ (18名)	19:00-20:00 ヨガ (15名)	19:00-19:45 ★ ルーシーダットン (35名)	19:00-19:50 Sintex® (35名) ～股関節をなめらかにする～
20:00	20:10-21:05 HIIT THE BEAT (35名)	20:05-20:55 ZUMBA® (20名)	20:15-20:45 健康ストレッチ (15名)	20:00-20:45 ★ コンディショニングTR (35名)	20:05-20:55 ★ エアロ初中級 (35名)
21:00					21:05-21:35 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LINE・HPにてご確認ください。