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

	11/30（月）	12/1（火）	12/2（水）	12/3（木）	12/4（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（15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）	9:15-9:45 健康ストレッチ（15名）
10:00	10:00-10:45 チェアトレ体操（15名）	10:00-10:50 やさしいピラティス（15名）	10:00-11:00 ヨガ（15名）	10:00-10:45 にこにこリズム（15名）	10:00-10:45 健康体操（15名）
11:00	11:00-11:50 ピラティス（35名）	11:05-11:50 エアロ初級（15名）	11:15-12:00 初めてのエアロ（15名）	11:00-11:45 ステップ初級（15名）	11:00-11:50 ZUMBA®（20名）
12:00	12:05-12:50 ZUMBA®（50名）	12:05-12:55 ピラティス＆ヨガ（15名）	12:15-13:05 Sintex（15名） ～股関節と背骨の調律～	12:10-13:00 ZUMBA（20名）	12:10-12:55 エアロ＆筋トレ（15名）
13:00		13:10-14:00 ルーシーダットン（15名）			
14:00	13:30-14:15 週替わりシェイプアップ（35名）		13:20-14:10 エアロ初中級（15名）	13:15-14:05 ピラティス（20名）	13:15-14:15 ウェーブリング教室（15名） ※ウェーブリング貸出券（15枚）
15:00		14:15-15:00 コンディショニングTR（15名）		14:20-14:50 コツ骨体操15名）	
18:00					
19:00	19:00-19:55 ピラティス（35名）	19:00-19:45 STRONG NATION™（15名）	19:00-20:00 ヨガ(15名)	19:00-19:50 ZUMBA®（20名）	19:00-19:50 Sintex（15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®（25名）	20:15-20:45 健康ストレッチ(15名)	20:05-21:05 Sintex（15名） ～Tone～	20:10-21:10 エアロ＆ストレッチ（15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。