

	月	火	水	木	金	土	日
9:00			※12月20日(水)は休館日です。 				
10:00	10:00~10:30 ストレッチ	10:00~10:45 ヨガ(有料) AYA	10:00~10:30 ストレッチ 張	10:00~10:45 卓球タイム 無料 2組	10:00~10:45 背骨コンディショニング(有料) 前田有美子	10:30~11:15 ピラティス(有料) ERIKO	
11:00		11:00~11:45 ピラティス(有料) AYA	11:00~11:45 ボディバランス テック&30 張	11:00~11:45 卓球タイム 無料 2組	11:00~11:30 ヒップアップエクササイズ 前田有美子	11:30~12:15 バレトン(有料) ERIKO	
12:00							12:00~12:45 ZUMBA(有料) Emi
13:00	13:00~13:45 ボディパンプ テック&30		13:00~13:45 フラダンス(有料) 町田	13:00~13:45 ヨガ(有料) 栗原	13:00~13:45 卓球タイム 無料 2組	13:00~13:45 ZUMBA(有料) Emi	
14:00	14:00~14:45 ボディコンバット テック&30			14:00~14:45 誰でも健康体操(有料) 栗原	14:00~14:45 卓球タイム 無料 2組		14:00~14:45 ボディパンプ テック&30
15:00		15:00~15:45 卓球タイム 無料 2組	15:00~15:45 キッズ体操(幼児)(有料) 大石	※12月21日(木)は休講 12月28日(木)のみ			15:00~15:45 ボディコンバット テック&30
16:00		16:00~16:45 卓球タイム 無料 2組	16:00~16:45 キッズ体操(児童)(有料) 大石	16:00~16:45 キッズ体操(児童)(有料) 大石			
17:00							
18:00							
19:00							

水色教室(おとな) 1回 800円(税込)
 黄色教室(こども) 1回 1,200円(税込)
 ※券売機でチケットを購入ください。
12月度は全教室無料開放♪

- ・安全管理上、途中入場途中退出をお断りさせていただきます。参加される際は開始時間までにフィットネスルームにお入りください。各定員：20名
- ・プログラムは変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。
- ・プログラム参加には施設利用料金が必要です。(12月度は無料。)

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	9:30~10:00 ストレッチ 辻		※1月17日(水) は休館日です。				
11:00		10:00~10:45 ヨガ(有料) AYA	10:00~10:30 ストレッチ 張	10:00~10:45 卓球タイム 無料 2組	10:00~10:45 背骨コンディショニング(有料) 前田有美子	10:30~11:15 ピラティス(有料) ERIKO	
12:00	11:00~11:45 ボディバランス テック&30 辻	11:00~11:45 ピラティス(有料) AYA	11:00~11:45 ボディバランス テック&30 張	11:00~11:45 卓球タイム 無料 2組	11:00~11:30 ヒップアップエクササイズ 前田有美子	11:30~12:15 バレトン(有料) ERIKO	
13:00							12:00~12:45 ZUMBA(有料) Emi
14:00	13:00~13:45 ボディパンプ テック&30 前田洋子		13:00~13:45 フラダンス(有料) 町田	13:00~13:45 ヨガ(有料) 栗原	13:00~13:45 卓球タイム 無料 2組	13:00~13:45 ZUMBA(有料) Emi	
15:00	14:00~14:45 ボディコンバット テック&30 前田洋子			14:00~14:45 誰でも健康体操(有料) 栗原	14:00~14:45 卓球タイム 無料 2組		14:00~14:45 ボディパンプ テック&30
16:00		15:00~15:45 卓球タイム 無料 2組	15:00~15:45 キッズ体操(幼児)(有料) 大石				15:00~15:45 ボディコンバット テック&30
17:00		16:00~16:45 卓球タイム 無料 2組	16:00~16:45 キッズ体操(児童)(有料) 大石	16:00~16:45 キッズ体操(児童)(有料) 大石			
18:00							
19:00	19:00~19:45 ヨガ(有料) 堀		19:00~19:45 ボディパンプ テック&30 石川	19:30~20:15 ボディコンバット テック&30			<p>水色教室(おとな) 1回 800円(税込)</p> <p>黄色教室(子ども) 1回 1,200円(税込)</p> <p>※券売機でチケットを購入ください。</p> <p>有料教室1回、体験無料♪</p>
20:00		19:30~20:15 ボディコンバット テック&30	20:00~20:45 ヨガ(有料) 堀				
21:00							

・安全管理上、途中入場途中退会をお断りさせていただきます。参加される際は開始時間までにフィットネスルームにお入りください。各定員：20名

・プログラムは変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

・プログラム参加には施設利用料金が必要です。