

スケジュール表

3F フィットネスルーム

2012年4月～2012年6月

2012年4月				
日	曜日	午前	午後	夜間
1	日	自然健康体操	呼吸法 個人利用	
2	月	やさしいストレッチ		貸切利用
3	火	足から元気 膝から元気！	貸切利用	
4	水	からだに やさしいバレエ	骨盤底筋体操	中国気功法・ 太極拳
5	木	貸切利用		
6	金	わくわく エアロビクス	リラックス ヨーガ	からだを 整えるバレエ
7	土	ピラティス ストレッチ		貸切利用
8	日	自然健康体操	こころ整体法 個人利用	
9	月	やさしい ストレッチ	ジャイロ 個人利用	貸切利用
10	火	産後ママの ボディケア	リンパマッサージ と経絡ストレッチ	貸切利用
11	水	からだに やさしいバレエ	更年期に やさしいストレッチ	中国気功法・ 太極拳
12	木	貸切利用		
13	金	わくわく エアロビクス	リラックス ヨーガ	からだを 整えるバレエ
14	土	ピラティス ストレッチ		貸切利用
15	日	自然健康体操	呼吸法 個人利用	
16	月	やさしい ストレッチ	ジャイロ 個人利用	貸切利用
17	火	足から元気 膝から元気！	リンパマッサージ と経絡ストレッチ	貸切利用
18	水	からだに やさしいバレエ	骨盤底筋体操	中国気功法・ 太極拳
19	木	貸切利用		
20	金	わくわく エアロビクス	リラックス ヨーガ	からだを 整えるバレエ
21	土	ピラティス ストレッチ		貸切利用
22	日	自然健康体操	こころ整体法 個人利用	
23	月	やさしい ストレッチ	ジャイロ 個人利用	貸切利用
24	火	産後ママの ボディケア	リンパマッサージ と経絡ストレッチ	貸切利用
25	水	からだに やさしいバレエ	女性のがん 手術後の リハビリ体操	中国気功法・ 太極拳
26	木	休館日		
27	金	わくわく エアロビクス	リラックス ヨーガ	からだを 整えるバレエ
28	土	ピラティス ストレッチ		貸切利用
29	日祝	貸切利用		
30	月祝	貸切利用		

2012年5月				
日	曜日	午前	午後	夜間
1	火	足から元気 膝から元気！	リンパマッサージ と経絡ストレッチ	貸切利用
2	水	貸切利用	骨盤底筋体操	貸切利用
3	木祝	貸切利用		
4	金祝	貸切利用		
5	土祝	貸切利用		
6	日	貸切利用		
7	月	やさしい ストレッチ	ジャイロ 個人利用	貸切利用
8	火	産後ママの ボディケア	リンパマッサージ と経絡ストレッチ	貸切利用
9	水	からだに やさしいバレエ	更年期に やさしいストレッチ	中国気功法・ 太極拳
10	木	貸切利用		
11	金	わくわく エアロビクス	リラックス ヨーガ	からだを 整えるバレエ
12	土	ピラティス ストレッチ	アサーティブ ストレッチ	貸切利用
13	日	自然健康体操	こころ整体法 個人利用	
14	月	やさしい ストレッチ	ジャイロ 個人利用	貸切利用
15	火	足から元気 膝から元気！	リンパマッサージ と経絡ストレッチ	貸切利用
16	水	からだに やさしいバレエ	骨盤底筋体操	中国気功法・ 太極拳
17	木	貸切利用		
18	金	わくわく エアロビクス	リラックス ヨーガ	からだを 整えるバレエ
19	土	ピラティス ストレッチ		貸切利用
20	日	自然健康体操	呼吸法 個人利用	
21	月	やさしい ストレッチ	ジャイロ 個人利用	貸切利用
22	火	産後ママの ボディケア	リンパマッサージ と経絡ストレッチ	貸切利用
23	水	からだに やさしいバレエ	女性のがん 手術後の リハビリ体操	中国気功法・ 太極拳
24	木	休館日		
25	金	わくわく エアロビクス	リラックス ヨーガ	からだを 整えるバレエ
26	土	ピラティス ストレッチ	アサーティブ ストレッチ	貸切利用
27	日	自然健康体操	こころ整体法 個人利用	
28	月	やさしい ストレッチ	ジャイロ 個人利用	貸切利用
29	火	貸切利用		
30	水	貸切利用		中国気功法・ 太極拳
31	木	貸切利用		

2012年6月				
日	曜日	午前	午後	夜間
1	金	わくわく エアロビクス	リラックス ヨーガ	からだを 整えるバレエ
2	土	ピラティス ストレッチ		貸切利用
3	日	自然健康体操	呼吸法 個人利用	
4	月	やさしい ストレッチ	ジャイロ 個人利用	貸切利用
5	火	足から元気 膝から元気！	リンパマッサージ と経絡ストレッチ	貸切利用
6	水	からだに やさしいバレエ	骨盤底筋体操	中国気功法・ 太極拳
7	木	貸切利用		
8	金	わくわく エアロビクス	リラックス ヨーガ	からだを 整えるバレエ
9	土	ピラティス ストレッチ	アサーティブ ストレッチ	貸切利用
10	日	自然健康体操	こころ整体法 個人利用	
11	月	やさしい ストレッチ	ジャイロ 個人利用	貸切利用
12	火	産後ママの ボディケア	リンパマッサージ と経絡ストレッチ	貸切利用
13	水	からだに やさしいバレエ	更年期に やさしいストレッチ	中国気功法・ 太極拳
14	木	貸切利用		
15	金	わくわく エアロビクス	リラックス ヨーガ	からだを 整えるバレエ
16	土	ピラティス ストレッチ	ふれあい遊び	貸切利用
17	日	自然健康体操	呼吸法 個人利用	
18	月	やさしい ストレッチ	ジャイロ 個人利用	貸切利用
19	火	足から元気 膝から元気！	リンパマッサージ と経絡ストレッチ	貸切利用
20	水	からだに やさしいバレエ	骨盤底筋体操	中国気功法・ 太極拳
21	木	貸切利用		
22	金	わくわく エアロビクス	リラックス ヨーガ	からだを 整えるバレエ
23	土	ピラティス ストレッチ		貸切利用
24	日	自然健康体操	こころ整体法 個人利用	
25	月	やさしい ストレッチ	ジャイロ 個人利用	貸切利用
26	火	産後ママの ボディケア	リンパマッサージ と経絡ストレッチ	貸切利用
27	水	からだに やさしいバレエ	女性のがん 手術後の リハビリ体操	貸切利用
28	木	休館日		
29	金	貸切利用		
30	土	ピラティス ストレッチ	ふれあい遊び	貸切利用

●2012年度 個人利用の利用時間
土曜日 13:00～16:30
日・月曜日 15:30～16:30
4月から退室時間が16:30となります。
※4/2(月)は13:00～16:30の利用となります。

●個人利用のお知らせ
以下の日程はご利用いただけません。
4/29(日祝)
5/6(日)、12(土)、26(土)

6か月コース	当日参加教室	ワークショップ	貸切利用	(空欄)個人利用	夜間閉館
--------	--------	---------	------	----------	------