

スケジュール表

3F フィットネスルーム

2019年4月～2019年6月

2019年4月					2019年5月					2019年6月				
日	曜日	午前	午後	夜間	日	曜日	午前	午後	夜間	日	曜日	午前	午後	夜間
1	月	やさしいストレッチ	貸切利用	貸切利用	1	水祝	貸切利用	貸切利用		1	土	ピラティスストレッチ	貸切利用	貸切利用
2	火	貸切利用	ころもからの深呼吸ヨガ	貸切利用	2	木祝	貸切利用	貸切利用		2	日	自然健康体操	貸切利用	
3	水	ゆったりバレエコンディショニング	骨盤底筋体操	中国気功法・太極拳	3	金祝	貸切利用	貸切利用		3	月	やさしいストレッチ	Cヨガ デトックスヨガ	貸切利用
4	木	貸切利用	貸切利用	貸切利用	4	土祝	貸切利用	貸切利用		4	火	産後のアーユルヴェーダ	ころもからの深呼吸ヨガ	貸切利用
5	金	かんたんコアエアロ	リラックスヨーガ	からだを整えるバレエ	5	日祝	貸切利用	貸切利用		5	水	ゆったりバレエコンディショニング	骨盤底筋体操	中国気功法・太極拳
6	土	ピラティスストレッチ	貸切利用	貸切利用	6	月祝	貸切利用	貸切利用		6	木	貸切利用	貸切利用	貸切利用
7	日	自然健康体操	貸切利用		7	火	貸切利用	ころもからの深呼吸ヨガ	貸切利用	7	金	貸切利用	リラックスヨーガ	からだを整えるバレエ
8	月	やさしいストレッチ	Cヨガ デトックスヨガ	貸切利用	8	水	ゆったりバレエコンディショニング	更年期にやさしいストレッチ	中国気功法・太極拳	8	土	ピラティスストレッチ	ベーシック・ヨガ 個人利用	貸切利用
9	火	貸切利用	ころもからの深呼吸ヨガ	貸切利用	9	木	貸切利用	貸切利用	貸切利用	9	日	自然健康体操	ころも整体法 個人利用	
10	水	ゆったりバレエコンディショニング	更年期にやさしいストレッチ	中国気功法・太極拳	10	金	かんたんコアエアロ	リラックスヨーガ	からだを整えるバレエ	10	月	やさしいストレッチ	Cヨガ デトックスヨガ	貸切利用
11	木	貸切利用	貸切利用	貸切利用	11	土	ピラティスストレッチ	ベーシック・ヨガ 個人利用	貸切利用	11	火	貸切利用	ころもからの深呼吸ヨガ	貸切利用
12	金	かんたんコアエアロ	リラックスヨーガ	からだを整えるバレエ	12	日	自然健康体操	ころも整体法 個人利用		12	水	ゆったりバレエコンディショニング	更年期にやさしいストレッチ	中国気功法・太極拳
13	土	ピラティスストレッチ	ベーシック・ヨガ 個人利用	貸切利用	13	月	やさしいストレッチ	Cヨガ デトックスヨガ	貸切利用	13	木	貸切利用	貸切利用	貸切利用
14	日	自然健康体操	ころも整体法 個人利用		14	火	貸切利用	ころもからの深呼吸ヨガ	貸切利用	14	金	かんたんコアエアロ	リラックスヨーガ	からだを整えるバレエ
15	月	やさしいストレッチ	Cヨガ デトックスヨガ	貸切利用	15	水	ゆったりバレエコンディショニング	骨盤底筋体操	中国気功法・太極拳	15	土	ピラティスストレッチ	貸切利用	貸切利用
16	火	貸切利用	ころもからの深呼吸ヨガ	貸切利用	16	木	貸切利用	貸切利用	貸切利用	16	日	自然健康体操	貸切利用	
17	水	ゆったりバレエコンディショニング	骨盤底筋体操	中国気功法・太極拳	17	金	かんたんコアエアロ	リラックスヨーガ	からだを整えるバレエ	17	月	やさしいストレッチ	Cヨガ デトックスヨガ	貸切利用
18	木	貸切利用	貸切利用	貸切利用	18	土	ピラティスストレッチ	貸切利用	貸切利用	18	火	産後のアーユルヴェーダ	ころもからの深呼吸ヨガ	貸切利用
19	金	かんたんコアエアロ	リラックスヨーガ	からだを整えるバレエ	19	日	自然健康体操	貸切利用		19	水	ゆったりバレエコンディショニング	骨盤底筋体操	中国気功法・太極拳
20	土	ピラティスストレッチ	貸切利用	貸切利用	20	月	やさしいストレッチ	Cヨガ デトックスヨガ	貸切利用	20	木	貸切利用	貸切利用	貸切利用
21	日	自然健康体操	貸切利用		21	火	貸切利用	ころもからの深呼吸ヨガ	貸切利用	21	金	かんたんコアエアロ	リラックスヨーガ	からだを整えるバレエ
22	月	やさしいストレッチ	Cヨガ デトックスヨガ	貸切利用	22	水	ゆったりバレエコンディショニング	更年期にやさしいストレッチ	中国気功法・太極拳	22	土	ピラティスストレッチ	ベーシック・ヨガ 個人利用	貸切利用
23	火	女性のがんと手術後のリハビリ体操	ころもからの深呼吸ヨガ	貸切利用	23	木	休館日			23	日	自然健康体操	ころも整体法 個人利用	
24	水	ゆったりバレエコンディショニング	更年期にやさしいストレッチ	中国気功法・太極拳	24	金	かんたんコアエアロ	リラックスヨーガ	からだを整えるバレエ	24	月	やさしいストレッチ	Cヨガ デトックスヨガ	貸切利用
25	木	休館日			25	土	ピラティスストレッチ	ベーシック・ヨガ 個人利用	貸切利用	25	火	女性のがんと手術後のリハビリ体操	ころもからの深呼吸ヨガ	貸切利用
26	金	かんたんコアエアロ	リラックスヨーガ	からだを整えるバレエ	26	日	自然健康体操	ころも整体法 個人利用		26	水	ゆったりバレエコンディショニング	更年期にやさしいストレッチ	中国気功法・太極拳
27	土	ピラティスストレッチ	ベーシック・ヨガ 個人利用	貸切利用	27	月	やさしいストレッチ	Cヨガ デトックスヨガ	貸切利用	27	木	休館日		
28	日	自然健康体操	ころも整体法 個人利用		28	火	貸切利用	ころもからの深呼吸ヨガ	貸切利用	28	金	かんたんコアエアロ	リラックスヨーガ	からだを整えるバレエ
29	月祝	貸切利用	貸切利用		29	水	ゆったりバレエコンディショニング	貸切利用	中国気功法・太極拳	29	土	貸切利用	貸切利用	貸切利用
30	火祝	貸切利用	貸切利用		30	木	貸切利用	貸切利用	貸切利用	30	日	パパママ赤ちゃん体操	貸切利用	
					31	金	かんたんコアエアロ	貸切利用	貸切利用					

※ フィットネスルームの予定は変更になる場合があります。

● 個人利用の利用時間  
土・日曜日 15:30～16:30

6か月コース	当日受付教室	ワークショップ	貸切利用	個人利用	夜間閉館
--------	--------	---------	------	------	------