

スケジュール表

3F フィットネスルーム

2019年5月～2019年7月

2019年5月				
日	曜日	午前	午後	夜間
1	水祝	貸切利用	貸切利用	
2	木祝	貸切利用	貸切利用	
3	金祝	貸切利用	貸切利用	
4	土祝	貸切利用	貸切利用	
5	日祝	貸切利用	貸切利用	
6	月祝	貸切利用	貸切利用	
7	火	貸切利用	ここらからの 深呼吸ヨガ	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
9	木	貸切利用	貸切利用	貸切利用
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
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
12	日	自然健康体操	ここら整体法 個人利用	
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
14	火	貸切利用	ここらからの 深呼吸ヨガ	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
16	木	貸切利用	貸切利用	貸切利用
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
18	土	ピラティス ストレッチ	貸切利用	貸切利用
19	日	自然健康体操	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
21	火	貸切利用	ここらからの 深呼吸ヨガ	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
23	木	休館日		
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
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
26	日	自然健康体操	ここら整体法 個人利用	
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
28	火	貸切利用	ここらからの 深呼吸ヨガ	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
30	木	貸切利用	貸切利用	貸切利用
31	金	かんたん コアエアロ	貸切利用	貸切利用

2019年6月				
日	曜日	午前	午後	夜間
1	土	ピラティス ストレッチ	貸切利用	貸切利用
2	日	自然健康体操	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	火	産後の アーユルヴェーダ	ここらからの 深呼吸ヨガ	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	木	貸切利用	貸切利用	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	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	日	自然健康体操	ここら整体法 個人利用	
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	火	貸切利用	ここらからの 深呼吸ヨガ	貸切利用
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	木	貸切利用	貸切利用	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	土	ピラティス ストレッチ	貸切利用	貸切利用
16	日	自然健康体操	貸切利用	
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	火	産後の アーユルヴェーダ	ここらからの 深呼吸ヨガ	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	木	貸切利用	貸切利用	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	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	日	自然健康体操	ここら整体法 個人利用	
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	火	女性のがん 手術後の リハビリ体操	ここらからの 深呼吸ヨガ	貸切利用
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	木	休館日		
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	土	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	

2019年7月				
日	曜日	午前	午後	夜間
1	月	やさしい ストレッチ	Cヨガ デトックスヨガ	貸切利用
2	火	産後の セルフケア	ここらからの 深呼吸ヨガ	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
4	木	貸切利用	貸切利用	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
6	土	ピラティス ストレッチ	貸切利用	貸切利用
7	日	自然健康体操	貸切利用	
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
9	火	産後の セルフケア	ここらからの 深呼吸ヨガ	貸切利用
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
11	木	貸切利用	貸切利用	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
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
14	日	自然健康体操	ここら整体法 個人利用	
15	月祝	貸切利用	貸切利用	
16	火	産後の セルフケア	ここらからの 深呼吸ヨガ	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
18	木	貸切利用	貸切利用	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
20	土	ピラティス ストレッチ	貸切利用	貸切利用
21	日	自然健康体操	女性のための 護身術 WEN-DO	
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
23	火	産後の セルフケア	ここらからの 深呼吸ヨガ	貸切利用
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
25	木	休館日		
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
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
28	日	自然健康体操	ここら整体法 個人利用	
29	月	やさしい ストレッチ	Cヨガ デトックスヨガ	貸切利用
30	火	貸切利用	貸切利用	貸切利用
31	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用

● 個人利用の利用時間  
土・日曜日 15:30～16:30

\* 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。

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
--------	--------	---------	------	------	------