

スケジュール表

3F フィットネスルーム

2019年8月～2019年10月

2019年8月				
日	曜日	午前	午後	夜間
1	木	貸切利用	貸切利用	貸切利用
2	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
3	土	ピラティス ストレッチ	貸切利用	貸切利用
4	日	自然健康体操	貸切利用	
5	月	やさしい ストレッチ	Cヨガ デトックスヨガ	貸切利用
6	火	貸切利用	こころとからだの 深呼吸ヨガ	貸切利用
7	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
8	木	貸切利用	貸切利用	貸切利用
9	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	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	日	貸切利用	貸切利用	
12	月祝	貸切利用	貸切利用	
13	火	貸切利用	貸切利用	貸切利用
14	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用
15	木	貸切利用	貸切利用	貸切利用
16	金	貸切利用	貸切利用	貸切利用
17	土	貸切利用	貸切利用	貸切利用
18	日	自然健康体操	貸切利用	
19	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	火	貸切利用	こころとからだの 深呼吸ヨガ	貸切利用
21	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
22	木	休館日		
23	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	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	日	自然健康体操	こころ整体法 個人利用	
26	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	火	女性のがん 手術後の リハビリ体操	こころとからだの 深呼吸ヨガ	貸切利用
28	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
29	木	貸切利用	貸切利用	貸切利用
30	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
31	土	貸切利用	貸切利用	貸切利用

2019年9月				
日	曜日	午前	午後	夜間
1	日	自然健康体操	貸切利用	
2	月	やさしい ストレッチ	Cヨガ デトックスヨガ	貸切利用
3	火	産後の セルフケア	こころとからだの 深呼吸ヨガ	貸切利用
4	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
5	木	貸切利用	貸切利用	貸切利用
6	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
7	土	ピラティス ストレッチ	貸切利用	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	Cヨガ デトックスヨガ	貸切利用
10	火	産後の セルフケア	こころとからだの 深呼吸ヨガ	貸切利用
11	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
12	木	貸切利用	貸切利用	貸切利用
13	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
14	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
15	日	自然健康体操	貸切利用	
16	月祝	貸切利用	貸切利用	
17	火	産後の セルフケア	こころとからだの 深呼吸ヨガ	貸切利用
18	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
19	木	貸切利用	貸切利用	貸切利用
20	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
21	土	ピラティス ストレッチ	貸切利用	貸切利用
22	日	自然健康体操	こころ整体法 個人利用	
23	月祝	貸切利用	貸切利用	
24	火	産後の セルフケア	貸切利用	貸切利用
25	水	貸切利用	更年期に やさしいストレッチ	貸切利用
26	木	休館日		
27	金	貸切利用	貸切利用	貸切利用
28	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
29	日	貸切利用	貸切利用	
30	月	やさしい ストレッチ	Cヨガ デトックスヨガ	貸切利用

2019年10月				
日	曜日	午前	午後	夜間
1	火	産後の アーユルヴェーダ	こころとからだの 深呼吸ヨガ	貸切利用
2	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	木	貸切利用	貸切利用	貸切利用
4	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	土	ピラティス ストレッチ	貸切利用	貸切利用
6	日	自然健康体操	貸切利用	
7	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	火	産後の アーユルヴェーダ	こころとからだの 深呼吸ヨガ	貸切利用
9	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	木	貸切利用	貸切利用	貸切利用
11	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	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	日	自然健康体操	こころ整体法 個人利用	
14	月祝	貸切利用	貸切利用	
15	火	産後の アーユルヴェーダ	こころとからだの 深呼吸ヨガ	貸切利用
16	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	木	貸切利用	貸切利用	貸切利用
18	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	土	ピラティス ストレッチ	貸切利用	貸切利用
20	日	自然健康体操	フォーラム まつり	
21	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	火祝	女性のがん 手術後の リハビリ体操	貸切利用	
23	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	木	休館日		
25	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	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	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	Cヨガ デトックスヨガ	貸切利用
29	火	産後 エクササイズ	こころとからだの 深呼吸ヨガ	貸切利用
30	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用
31	木	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
--------	--------	---------	------	------	------