

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 | こころからの 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 | こころからの 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 | こころからの 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 | こころからの 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 | こころからの 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 | こころからの 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 | こころからの 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 | こころからの 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 | こころからの 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 | こころからの 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 |
|--------|--------|---------|------|------|------|