

スケジュール表

3F フィットネスルーム

2019年9月～2019年11月

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

2019年11月				
日	曜日	午前	午後	夜間
1	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
2	土	ピラティス ストレッチ	貸切利用	貸切利用
3	日	自然健康体操	貸切利用	
4	月祝	貸切利用	貸切利用	
5	火	産後 エクササイズ	こことからだの 深呼吸ヨガ	貸切利用
6	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
7	木	貸切利用	貸切利用	貸切利用
8	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
9	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
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	Cヨガ デトックスヨガ	貸切利用
12	火	貸切利用	こことからだの 深呼吸ヨガ	貸切利用
13	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
14	木	貸切利用	貸切利用	貸切利用
15	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
16	土	ピラティス ストレッチ	貸切利用	貸切利用
17	日	自然健康体操	貸切利用	
18	月	やさしい ストレッチ	Cヨガ デトックスヨガ	貸切利用
19	火	貸切利用	こことからだの 深呼吸ヨガ	貸切利用
20	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
21	木	貸切利用	貸切利用	貸切利用
22	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
23	土祝	貸切利用	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	Cヨガ デトックスヨガ	貸切利用
26	火	貸切利用	こことからだの 深呼吸ヨガ	貸切利用
27	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
28	木	休館日		
29	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
30	土	貸切利用	ベーシック・ヨガ 個人利用	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。