

3か月スケジュール表

3F フィットネスルーム

2020年2月～2020年4月

※ 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。

2020年2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	ベビーヨガ & ママのためのマインドフルネス	こことからだの深呼吸ヨガ	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	かんたんコアエアロ	リラックスヨガ	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	こころ整体法 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	火祝	パートナーヨガ	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	ベビーヨガ & ママのためのマインドフルネス	こことからだの深呼吸ヨガ	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	こころ整体法 個人利用	
24	月祝	貸切利用	貸切利用	
25	火	女性のがん手術後のリハビリ体操	こことからだの深呼吸ヨガ	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

2020年3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	やさしいストレッチ	Cヨガ デトックスヨガ	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	金祝	貸切利用	貸切利用	
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	やさしいストレッチ	Cヨガ デトックスヨガ	貸切利用
24	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
25	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
26	木	休館日		
27	金	かんたんコアエアロ	リラックスヨガ	からだを整えるバレエ
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	自然健康体操	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
31	火	貸切利用	こことからだの深呼吸ヨガ	貸切利用

2020年4月				
曜日	午前	午後	夜間	
月	当日受付教室	3か月コース		週間プログラム
火	ワークショップ	6か月コース		
水	6か月コース	当日受付教室		
木				
金				
土	ワークショップ/個人利用	当日受付教室		
日				

【4月以降のスケジュールについて】

- ・当日受付教室
  - ・3か月コース
  - ・ワークショップ
- 各講座の詳細・日程は、協会HPまたはチラシでご確認ください。

- ・貸切利用
  - ・個人利用
- 別紙「フィットネスルーム 貸切利用・個人利用 スケジュール表」で日程をご確認ください。

● 個人利用の利用時間 3/23(日)まで  
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/主催事業	夜間閉館
--------	--------	---------	------	-----------	------