



フィットネスプログラム日程表

災害等、その他の都合により休止又は変更となる場合があります。

……栄体育館

曜日	プログラム名	曜日/時間/会場	10月	11月	12月	1月	2月	3月
月	はじめてのヨガ	10:00～11:00 体育文化会館	24・31	7・14・21・28	5・12・19	16・23・30	6・13・20	6・13・20
		13:30～14:30 栄体育館	24・31	7・14・21・28	5・12・19	16・23・30	6・13・20	6・13・20
火	ピラティス	10:30～11:30 体育文化会館	4・25	8・22	13・20	10・24	7・21	7・14
		13:45～14:45 体育文化会館	4・11	1・8・22・29	13・20・27	10・17・24・31	7・21・28	7・14
	リフレッシュエアロ	19:00～20:00 サンファーム	4・18・25	1・15・22・29	6・13・20	17・24	7・14・21	7・14・28
水	簡単エアロ	9:45～10:45 体育文化会館	5・26	2・16・30	14・21・28	11・18・25	1・8・22	1・8・15・22
		19:30～20:30 サンファーム	12・19・26	2・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・22	1・8・15
木	ボクシングエアロ	13:30～14:30 体育文化会館	6・20・27	17・24	1・8・15・22	12・26	2・9・16	2・9・16・23
金	リラックス骨盤ストレッチ午前	10:00～11:00 体育文化会館	7・21・28	4・18・25	2・9・16	13・20・27	3・10・24	3・10・17
		13:00～14:00 体育文化会館	7・21・28	4・18・25	2・9・16	13・20・27	3・10・24	3・10・17
	姿勢改善 ひざ痛腰痛 予防	14:15～15:15 体育文化会館	7・21・28	4・18・25	2・9・16	13・20・27	3・10・24	3・10・17
月	みんなの時間 月曜	14:30～16:00 栄体育館	24・31	7・14・21・28	5・12・19	16・23・30	6・13・20	6・13・20
火	みんなの時間 火曜	11:00～13:00 体育文化会館	4・25	8・22	13・20	10・24	7・21	7・14
		9:00～12:30 体育文化会館		1・15・29	6・27	17・31	14・28	28
水	みんなの時間 水曜	11:00～12:00 体育文化会館	5・26	2・16・30	14・21・28	11・18・25	1・8・22	1・8・15・22
		20:30～21:30 サンファーム	12・19・26	2・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・22	1・8・15

りんぐるLINE公式アカウント「令和4年度フィットネス会員用」にご登録ください。
 休止や変更等のお知らせがLINEで届きます♪