

ヨガ＆フィットネス系 プログラムスケジュール (3月)



月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
休館日	朝のピラティス 10:00～11:00／サナエ 【初級】はじめてのヨガ 13:30～14:30／サトミ 【中級】からだスッキリヨガ 18:30～20:00／チカ＆マミ	フィットネス(リズム体操) 10:30～11:30／ユミ	バレトン 9:45～10:45／ヒナコ	【初級】カラダにやさしいヨガ 13:20～14:20／あゆみ
9	10	11	12	13
お休み	朝のピラティス 10:00～11:00／サナエ 【初級】はじめてのヨガ 13:30～14:30／サトミ 【中級】からだスッキリヨガ 18:30～20:00／チカ＆マミ	フィットネス(リズム体操) 10:30～11:30／ユミ 健康体操(試行開催) 13:30～14:30／マリ 脂肪燃焼エクササイズ 19:10～19:55／MIYUKI (福住)【上靴必要】	バレトン 9:45～10:45／ヒナコ 【初級】リラックスヨガ 11:00～12:00／マリ 夜のピラティス 19:00～20:00／サナエ	【初級】カラダにやさしいヨガ 13:20～14:20／レイコ 【初級】リラックスヨガ 19:00～20:00／ヒトミ
16	17	18	19	20
休館日	朝のピラティス 10:00～11:00／サナエ 【初級】はじめてのヨガ 13:30～14:30／サトミ 【中級】からだスッキリヨガ 18:30～20:00／チカ＆マミ	フィットネス(リズム体操) 10:30～11:30／ユミ 45分で完結！ 脂肪燃焼エクササイズ 19:10～19:55／MIYUKI (福住)【上靴必要】	バレトン 9:45～10:45／ヒナコ 【初級】リラックスヨガ 11:00～12:00／マリ 夜のピラティス 19:00～20:00／サナエ	お休み
23	24	25	26	27
【中級】アクティブヨガ 10:30～11:30／マリ	朝のピラティス 10:00～11:00／サナエ 【初級】はじめてのヨガ 13:30～14:30／サトミ 【中級】からだスッキリヨガ 18:30～20:00／チカ＆マミ	フィットネス(リズム体操) 10:30～11:30／ユミ 健康体操(試行開催) 13:30～14:30／マリ 脂肪燃焼エクササイズ 19:10～19:55／MIYUKI (福住)【上靴必要】	バレトン 9:45～10:45／ヒナコ 【初級】リラックスヨガ 11:00～12:00／マリ	【初級】カラダにやさしいヨガ 13:20～14:20／あゆみ 【初級】リラックスヨガ 19:00～20:00／ヒトミ
30	31			
【中級】アクティブヨガ 10:30～11:30／マリ	お休み 【初級】はじめてのヨガ 13:30～14:30／サトミ お休み			

脂肪燃焼エクササイズ → 福住屋内運動広場 夜のピラティス/【初級】リラックスヨガ/健康体操 → 総合体育館 研修室

卓球指導＆スポンジテニス＆テニス指導 スケジュール (3月)

総合体育館 アリーナ				
	日	曜	時 間	担当
卓球	3			お休み
	10			
	17	火	14:00～16:00	沼田 義生
	24			お休み
	31			
総合体育館 アリーナ				
	日	曜	時 間	担当
スポンジ テニス	4			
	11		10:00～12:00	伊藤 裕
	18	水		
	25			お休み
福住屋内運動広場				
	日	曜	時 間	担当
【New】 テニス	6			お休み
	13	金	10:00～11:30	伊藤 裕
	20			お休み
	27		10:00～11:30	伊藤 裕



トレーニング室 開放スケジュール (3月)



下記日時は利用できない、もしくは時間変更となっております。ご了承ください。

日 に ち	時 間
2日(月)、16日(月)	休 館 日