

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	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
	【初級】はじめてのヨガ 13:30～14:30／サトミ	お休み	お休み	【初級】リフレッシュヨガ 19:00～20:00／ヒトミ
	【中級】からだスッキリヨガ 18:30～20:00／チカ&マミ			
9	10	11	12	13
お休み	朝のピラティス 10:00～11:00／サナエ	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／レイコ
	【初級】はじめてのヨガ 13:30～14:30／サトミ	健康体操(試行開催) 13:30～14:30／マリ	【初級】リラックスヨガ 11:00～12:00／マリ	【初級】リフレッシュヨガ 19:00～20:00／ヒトミ
	【中級】からだスッキリヨガ 18:30～20:00／チカ&マミ	脂肪燃焼エクササイズ 19:10～19:55／MIYUKI (福住)【上靴必要】	夜のピラティス 19:00～20:00／サナエ	
16	17	18	19	20
休館日	朝のピラティス 10:00～11:00／サナエ	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	お休み
	【初級】はじめてのヨガ 13:30～14:30／サトミ	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】	【初級】リラックスヨガ 11:00～12:00／マリ	
	【中級】からだスッキリヨガ 18:30～20:00／チカ&マミ		夜のピラティス 19:00～20:00／サナエ	
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	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
	【初級】はじめてのヨガ 13:30～14:30／サトミ	健康体操(試行開催) 13:30～14:30／マリ	【初級】リラックスヨガ 11:00～12:00／マリ	【初級】リフレッシュヨガ 19:00～20:00／ヒトミ
	【中級】からだスッキリヨガ 18:30～20:00／チカ&マミ	脂肪燃焼エクササイズ 19:10～19:55／MIYUKI (福住)【上靴必要】	お休み	
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】リフレッシュヨガ/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	火	お休み	
	10			
	17		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	水	10:00～ 12:00	伊藤 裕
	11			
	18			
	25		お休み	

福住屋内運動広場				
	日	曜	時 間	担当
【New】 テニス	6	金	お休み	
	13		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