

平成20年7月フィットネスマン間日程表 講師の都合により変更する場合がございます。予めご了承下さいませ。

※お風呂に入られるお客様に限り、無料でご利用頂けます。

※予約の必要はございません。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 AM:10:00~11:30 リフレッシュ3B体操 中野 先生 PM:13:30~15:00 健康体操&ストレッチ 大野 先生 PM:19:00~20:30 かんたんエアロビクス 中嶋 先生	2 AM:10:30~12:00 さわやか体操 西村 先生 PM:16:00~17:30 楽しみながら太極拳 鈴木 先生	3 PM:15:30~17:00 アロマ&ストレッチ 磯貝 先生	4 AM:10:30~12:00 ストレッチ&エアロビクス 中嶋 先生	5 PM:14:00~15:30 リズムに合わせてリラックス 島村 先生
6	7 AM:10:00~11:30 ストレッチ&気功 竹内 先生 PM:14:00~15:15 ヘルシー健康体操 松本 先生	8 AM:10:00~11:30 リフレッシュ3B体操 中野 先生 PM:13:30~15:00 健康体操&ストレッチ 大野 先生 PM:19:00~20:30 かんたんエアロビクス 中嶋 先生	9 AM:10:30~12:00 さわやか体操 西村 先生 PM:16:00~17:30 楽しみながら太極拳 鈴木 先生	10 PM:15:30~17:00 アロマ&ストレッチ 磯貝 先生	11 AM:10:30~12:00 ストレッチ&エアロビクス 中嶋 先生 PM:12:15~13:45 カンフー&太極拳 押島 先生	12 AM:10:30~12:00 初心者エアロビクス 中垣内 先生 PM:14:00~15:30 リズムに合わせてリラックス 島村 先生 PM:18:00~19:30 アロマ&ストレッチ 磯貝 先生
13 PM:13:30~15:00 ファミリーエアロビクス 磯貝 先生 PM:15:30~17:00 青竹&足つぼ 磯貝 先生	14 AM:10:00~11:30 ストレッチ&気功 竹内 先生 PM:14:00~15:15 ヘルシー健康体操 松本 先生	15 <b>全館 休日</b>	16 AM:10:30~12:00 さわやか体操 西村 先生 PM:16:00~17:30 楽しみながら太極拳 鈴木 先生	17	18 ストレッチ&エアロビクス 中嶋 先生 PM:12:15~13:45 カンフー&太極拳 高橋 先生 PM:14:00~15:30 簡単 ストレッチ 筋トレ 竹内 先生	19 AM:10:30~12:00 初心者エアロビクス 中垣内 先生 PM:14:00~15:30 リズムに合わせてリラックス 島村 先生
20	21 PM:14:00~15:15 ヘルシー健康体操 松本 先生	22 AM:10:00~11:30 リフレッシュ3B体操 中野 先生 PM:13:30~15:00 健康体操&ストレッチ 大野 先生 PM:19:00~20:30 かんたんエアロビクス 中嶋 先生	23 AM:10:30~12:00 さわやか体操 西村 先生 PM:16:00~17:30 楽しみながら太極拳 鈴木 先生	24 PM:15:30~17:00 アロマ&ストレッチ 磯貝 先生	25 AM:10:30~12:00 ストレッチ&エアロビクス 中嶋 先生 PM:12:15~13:45 カンフー&太極拳 押島 先生 PM:14:00~15:30 簡単 ストレッチ 筋トレ 竹内 先生	26 <b>2階 フィットネス 会場で わけあり衣類 販売日 10:00~20:00</b>
27 <b>2階 フィットネス 会場で わけあり衣類 販売日 10:00~20:00</b>	28 <b>2階 フィットネス 会場で わけあり衣類 販売日 10:00~17:00 17:00以降1F売店で販売</b>	29 AM:10:00~11:30 リフレッシュ3B体操 中野 先生 PM:13:30~15:00 健康体操&ストレッチ 大野 先生 PM:19:00~20:30 かんたんエアロビクス 中嶋 先生	30 AM:10:30~12:00 さわやか体操 西村 先生 PM:16:00~17:30 楽しみながら太極拳 鈴木 先生	31 PM:15:30~17:00 アロマ&ストレッチ 磯貝 先生		