

2008年 10月 フィットネスマン月間日程表 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:10:30~12:00 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 | 2 PM:15:30~17:00 アロマ&ストレッチ 磯貝 先生 | 3 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 高橋 先生 PM:14:00~15:30 簡単 ストレッチ 筋トレ 竹内 先生 | 4 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 |
| 5 | 6 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 | 7 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 | 8 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 | 9 PM:15:30~17:00 アロマ&ストレッチ 磯貝 先生 | 10 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 | 11 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 |
| 12 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 | 13 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 | 14 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 | 15 全館 休日 | 16 PM:15:30~17:00 アロマ&ストレッチ 磯貝 先生 | 17 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 高橋 先生 PM:14:00~15:30 簡単 ストレッチ 筋トレ 竹内 先生 | 18 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 |
| 19 | 20 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 | 21 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 | 22 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 | 23 PM:15:30~17:00 アロマ&ストレッチ 磯貝 先生 | 24 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 | 25 2階 フィットネス 会場で わけあり衣類 販売日 10:00~20:00 |
| 26 2階 フィットネス 会場で わけあり衣類 販売日 10:00~20:00 | 27 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 | 28 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 | 29 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 | 30 PM:15:30~17:00 アロマ&ストレッチ 磯貝 先生 | 31 | |