

2025年 11月度 トレーニング室レッスンプログラム日程表

日	月	火	水	木	金	土
11/30						1
						誰でもできる体幹運動 11:00～11:30 ストレッチスペース 定員:25名
セルフケアEX 13:00～13:30 ストレッチスペース 定員:25名						筋肉☆運動 13:15～13:45 ストレッチスペース 定員:25名
2	3	4	5	6	7	8
	オータム フェスタ 10:30～	休館日	初めてヨガ 11:20～12:00 コンディショニングヨガ 14:45 ～15:25		ソフトエアロ 11:15～11:45 ☆多目的室 定員:30名	誰でもできる体幹運動 11:00～11:30 ストレッチスペース 定員:25名
セルフケアEX 13:00～13:30 ストレッチスペース 定員:25名	野外 ステージ		キックボクササイズ 17:00～17:40 ストレッチスペース 各定員:25名	誰でもできる体幹運動 14:30～15:00 ストレッチスペース 定員:25名	ボディケア&ダンスEX 14:50～15:30 ストレッチスペース 定員:25名	筋肉☆運動 13:15～13:45 ストレッチスペース 定員:25名
9	10		12	13	14	15
	休館日	ソフトエアロ 11:00～11:30 ストレッチスペース 定員:25名	初めてヨガ 11:20～12:00 コンディショニングヨガ 14:45 ～15:25	健康・運動相談 (申込制) 13:00～13:30 13:30～14:00 15:30～16:00 16:00～16:30	ソフトエアロ 11:15～11:45 ☆多目的室 定員:30名	誰でもできる体幹運動 11:00～11:30 ストレッチスペース 定員:25名
セルフケアEX 13:00～13:30 ストレッチスペース 定員:25名		フィットネス30 15:00～15:40 ☆多目的室 定員:30名	キックボクササイズ 17:00～17:40 ストレッチスペース 各定員:25名	誰でもできる体幹運動 14:30～15:00 ストレッチスペース 定員:25名	ボディケア&ダンスEX 14:50～15:30 ストレッチスペース 定員:25名	筋肉☆運動 13:15～13:45 ストレッチスペース 定員:25名
16		18	19	20	21	22
	休館日	ソフトエアロ 11:00～11:30 ストレッチスペース 定員:25名	初めてヨガ 11:20～12:00 コンディショニングヨガ 14:45 ～15:25		ソフトエアロ 11:15～11:45 ☆多目的室 定員:30名	誰でもできる体幹運動 11:00～11:30 ストレッチスペース 定員:25名
セルフケアEX 13:00～13:30 ストレッチスペース 定員:25名		フィットネス30 15:00～15:40 ☆多目的室 定員:30名	キックボクササイズ 17:00～17:40 ストレッチスペース 各定員:25名	誰でもできる体幹運動 14:30～15:00 ストレッチスペース 定員:25名	ボディケア&ダンスEX 14:50～15:30 ストレッチスペース 定員:25名	筋肉☆運動 13:15～13:45 ストレッチスペース 定員:25名
23	24	25	26	27	28	29
	特別レッスン 別紙参照 (事前申込制)	休館日	初めてヨガ 11:20～12:00 コンディショニングヨガ 14:45 ～15:25		ソフトエアロ 11:15～11:45 ☆多目的室 定員:30名	誰でもできる体幹運動 11:00～11:30 ストレッチスペース 定員:25名
セルフケアEX 13:00～13:30 ストレッチスペース 定員:25名			キックボクササイズ 17:00～17:40 ストレッチスペース 各定員:25名	誰でもできる体幹運動 14:30～15:00 ストレッチスペース 定員:25名	ボディケア&ダンスEX 14:50～15:30 ストレッチスペース 定員:25名	筋肉☆運動 13:15～13:45 ストレッチスペース 定員:25名

- 定員以上の受付は安全上の観点からお断りいたします。
- レッスン開始30分前に受付開始です。
- 15分前に定員に達していた場合は、抽選となります。
- 受付の際、お名前の記入は必ずご本人が行ってください。代筆は無効となります。
- 予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。
- 代行レッスン
場所変更あり
- 休講レッスン
特別レッスン