

# 2026年3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
1	2	3	4	5	6	7
セルフケアEX 11:00~11:30 ストレッチスペース 定員:25名	休館日	かんたんエアロ 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 ストレッチスペース 定員:25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
		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	足腰・体幹運動 14:30~15:10 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
8	9	10	11	12	13	14
セルフケアEX 11:00~11:30 ストレッチスペース 定員:25名	休館日	かんたんエアロ 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
		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	足腰・体幹運動 14:30~15:10 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
15	16	17	18	19	20	21
セルフケアEX 11:00~11:30 ストレッチスペース 定員:25名	休館日	かんたんエアロ 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		
		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	足腰・体幹運動 14:30~15:10 ストレッチスペース 定員:25名		
22	23	24	25	26	27	28
セルフケアEX 11:00~11:30 ストレッチスペース 定員:25名	休館日	かんたんエアロ 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	体幹トレーニング 10:00~10:40 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	足腰・体幹運動 14:30~15:10 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	エアロビクス 12:20~13:00 ストレッチスペース 定員:25名
29	30	31	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>3月3日からの 新しいレッスンです</p> </div> <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>3月28日からの 新しいレッスンです</p> </div> </div>			
セルフケアEX 11:00~11:30 ストレッチスペース 定員:25名	休館日	かんたんエアロ 11:00~11:30 ストレッチスペース 定員:25名				

- レッスンプログラム参加の際はトレーニング室利用券の購入が必要です。
- レッスン初参加の場合、事前にトレーニング室のビギナー講習受講が必要となります。
- 安全上の観点から定員以上の受付はお断りいたします。
- レッスン開始30分前に受付を開始します。
- レッスン開始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、必ずご本人が名前を記入してください。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。

休講レッスン  
特別レッスン  
新レッスン  
場所変更あり

2026年2月20日現在