

# FITNESS AREA

2026  
3

※定員7名完全予約制

| 月曜日                         | 火曜日  | 水曜日 | 木曜日                        | 金曜日                        | 土曜日 |
|-----------------------------|--|-----|----------------------------|----------------------------|-----|
| 2<br>トレーニング<br>18:25~19:15  | 3<br>ヒップヒンジ<br>10:05~10:55<br>エアロビ<br>12:40~13:30  | 4   | 5<br>4DSヨガ<br>12:40~13:30  | 6<br>ストレッチ<br>13:40~14:30  | 7   |
| 9                           | 10<br>ヒップヒンジ<br>10:05~10:55<br>エアロビ<br>12:40~13:30 | 11  | 12<br>4DSヨガ<br>12:40~13:30 | 13<br>ストレッチ<br>13:40~14:30 | 14  |
| 16<br>トレーニング<br>18:25~19:15 | 17<br>ヒップヒンジ<br>10:05~10:55<br>エアロビ<br>12:40~13:30 | 18  | 19<br>4DSヨガ<br>12:40~13:30 | 20<br>休業日                  | 21  |
| 23                          | 24<br>ヒップヒンジ<br>10:05~10:55<br>エアロビ<br>12:40~13:30 | 25  | 26<br>4DSヨガ<br>12:40~13:30 | 27                         | 28  |
| 30<br>トレーニング<br>18:25~19:15 | 31<br>ヒップヒンジ<br>10:05~10:55<br>エアロビ<br>12:40~13:30 |     |                            |                            |     |

## グループレッスナー覧

- ボディケア～ストレッチ～
- ボディケア～トレーニング～
- シェイプアップエアロビ
- 4DSヨガ ● ヒップヒンジ
- キッズコーディネーション

(申し込み方法)

LINE: 右のQRコードから

TEL: 0772-69-5702



## グループレッスンについて

- 開始5分前までに集合してください
- 開始10分以降の参加はご遠慮ください
- グループレッスン前後に施設利用をされる場合は別途料金が必要となります

翌月のスケジュールは毎月20日  
(休診の場合、翌営業日)にお知らせします

スケジュール以外のご希望の時間帯で  
3名様以上のご予約に限り  
特別にグループレッスンも可能です  
時間: 50分間  
料金: 1名様あたり1500円(税込)

# FITNESS AREA

2026  
4

※定員7名完全予約制

| 月曜日                         | 火曜日  | 水曜日       | 木曜日                        | 金曜日                        | 土曜日 |
|-----------------------------|--|-----------|----------------------------|----------------------------|-----|
|                             |  | 1         | 2<br>4DSヨガ<br>12:40~13:30  | 3<br>ストレッチ<br>13:40~14:30  | 4   |
| 6                           | 7<br>ヒップヒンジ<br>10:05~10:55<br>エアロビ<br>12:40~13:30  | 8         | 9<br>4DSヨガ<br>12:40~13:30  | 10<br>ストレッチ<br>13:40~14:30 | 11  |
| 13<br>トレーニング<br>18:25~19:15 | 14<br>ヒップヒンジ<br>10:05~10:55<br>エアロビ<br>12:40~13:30 | 15        | 16<br>4DSヨガ<br>12:40~13:30 | 17<br>ストレッチ<br>13:40~14:30 | 18  |
| 20                          | 21<br>ヒップヒンジ<br>10:05~10:55<br>エアロビ<br>12:40~13:30 | 22        | 23<br>4DSヨガ<br>12:40~13:30 | 24<br>ストレッチ<br>13:40~14:30 | 25  |
| 27<br>トレーニング<br>18:25~19:15 | 28<br>ヒップヒンジ<br>10:05~10:55<br>エアロビ<br>12:40~13:30 | 29<br>休業日 | 30<br>4DSヨガ<br>12:40~13:30 |                            |     |

## グループレッスナー覧

- ボディケア～ストレッチ～
- ボディケア～トレーニング～
- シェイプアップエアロビ
- 4DSヨガ ● ヒップヒンジ
- キッズコーディネーション

(申し込み方法)

LINE: 右のQRコードから

TEL: 0772-69-5702



## グループレッスンについて

- 開始5分前までに集合してください
- 開始10分以降の参加はご遠慮ください
- グループレッスン前後に施設利用をされる場合は別途料金が必要となります

翌月のスケジュールは毎月20日  
(休診の場合、翌営業日)にお知らせします

スケジュール以外のご希望の時間帯で  
3名様以上のご予約に限り  
特別にグループレッスンも可能です  
時間: 50分間  
料金: 1名様あたり1500円(税込)