

5月 営業カレンダー

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
				1(木)	2(金)	
9:30						9:30
11:30				HIITトレーニング	ラジオ体操	11:30
14:30				セラバンド	エアロビクス	14:30
15:30						15:30
	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	
9:30						9:30
11:30	エアロビクス	お腹引き締め	ストレッチ	HIITトレーニング	ラジオ体操	11:30
14:30	ストレッチ	リラクスポール	HIITトレーニング	ピラティス(要予約)	エアロビクス	14:30
15:30						15:30
	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	
9:30						9:30
11:30	HIITトレーニング	ラジオ体操	リラクスポール	エアロビクス	お腹引き締め	11:30
14:30	セラバンド	エアロビクス	ラジオ体操	お腹引き締め	ストレッチ	14:30
15:30						15:30
	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	
9:30						9:30
11:30	ピラティス(要予約)	お腹引き締め	ストレッチ	エアロビクス	エアロビクス	11:30
14:30	エアロビクス	リラクスポール	HIITトレーニング	セラバンド	ラジオ体操	14:30
15:30						15:30
	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
9:30						9:30
11:30	エアロビクス	お腹引き締め	ストレッチ	リズムステップ	ラジオ体操	11:30
14:30	HIITトレーニング	リラクスポール	HIITトレーニング	セラバンド	エアロビクス	14:30
15:30						15:30

お知らせ

- ・今後「リズムステップエクササイズ」は不定期開催になります。
 - ・ピラティススタジオは予約制です。
- 受付またはLINEでご予約お願い致します

