



6月 営業カレンダー

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	
9:30						9:30
11:30	エアロビクス	お腹引き締め	ストレッチ	エアロビクス	ラジオ体操	11:30
14:30	ラジオ体操	リラックスポール	HIITトレーニング	セラバンド	エアロビクス	14:30
15:30						15:30
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	
9:30						9:30
11:30	ストレッチ	HIITトレーニング	エアロビクス	リズムステップ	リラックスポール	11:30
14:30	エアロビクス	セラバンド	ラジオ体操	お腹引き締め	ラジオ体操	14:30
15:30		ピラティス(要予約)				15:30
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(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	HIITトレーニング	リラックスポール	ピラティス(要予約)	セラバンド	エアロビクス	14:30
15:30						15:30
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	
9:30						9:30
11:30	エアロビクス	お腹引き締め	ストレッチ	ピラティス(要予約)	ラジオ体操	11:30
14:30	リズムステップ	リラックスポール	HIITトレーニング	セラバンド	エアロビクス	14:30
15:30						15:30
	30(月)					
9:30						9:30
11:30	ラジオ体操					11:30
14:30	お腹引き締め					14:30
15:30						15:30

お知らせ

- ・「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

