

7月 営業カレンダー



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	
9:30						9:30
11:30		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		リラックスボール	エアロビクス	セラバンド	HIITトレーニング	14:30
15:30						15:30
	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	
9:30						9:30
11:30	ラジオ体操	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	エアロビクス	リラックスボール	ピラティス(要予約)	セラバンド	HIITトレーニング	14:30
15:30						15:30
	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(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	リズムステップ	ラジオ体操	エアロビクス	セラバンド	HIITトレーニング	14:30
15:30	ピラティス(要予約)					15:30
	21(月) 海の日	22(火)	23(水)	24(木)	25(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	HIITトレーニング	11:30
14:30	HIITトレーニング	リラックスボール	エアロビクス	セラバンド	ラジオ体操	14:30
15:30						15:30
	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
9:30						9:30
11:30	ラジオ体操	ピラティス(要予約)	ストレッチ	ラジオ体操		11:30
14:30	HIITトレーニング	リラックスボール	エアロビクス	セラバンド		14:30
15:30						15:30

お知らせ

- ・21日は祝日のため17時閉館です。(最終入館16:30)
- ・ピラティススタジオに参加希望者は事前に予約をお願い致します。

