8月　営業カレンダー

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
					1(金)	
9:30						9:30
11:30					HIITトレーニング	11:30
14:30					エアロビクス	14:30
15:30						15:30
	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	
9:30	ラジオ体操					9:30
11:30	エアロビクス	お腹引き締め	ストレッチ	ラジオ体操	ラジオ体操	11:30
14:30	HIITトレーニング	リラックスポール	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
	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	
9:30			ラジオ体操			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	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	HIITトレーニング	14:30
15:30						15:30
	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	
9:30	ラジオ体操					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	ストレッチ	リラックスポール	休講	新スタジオ ヨガ	HIITトレーニング	14:30
15:30						15:30
	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	
9:30			ラジオ体操			9:30
11:30	エアロビクス	ピラティス(要予約)	ストレッチ	お腹引き締め	ラジオ体操	11:30
14:30	HIITトレーニング	リラックスポール	エアロビクス	セラバンド	HIITトレーニング	14:30
15:30						15:30

お知らせ

・11日、13日～15日は17時閉館となります。

・新スタジオが始まります。詳細は当店の掲示版をご覧ください。