

9月 営業カレンダー



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	
9:30	ラジオ体操					9:30
11:30	エアロビクス	HIITトレーニング	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	リラクスパール	エアロビクス	セラバンド	お腹引き締め	14:30
15:30				ピラティス		15:30
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	
9:30			ラジオ体操		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	HIITトレーニング	ピラティス	11:30
14:30	セラバンド	リラクスパール	エアロビクス	セラバンド	エアロビクス	14:30
15:30						15:30
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(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	HIITトレーニング	ラジオ体操	11:30
14:30	HIITトレーニング	ピラティス	エアロビクス	セラバンド	エアロビクス	14:30
15:30						15:30
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	
9:30	ラジオ体操		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	リズムステップ	ラジオ体操	11:30
14:30	HIITトレーニング	リラクスパール	エアロビクス	ヨガ	セラバンド	14:30
15:30						15:30
	29(月)	30(火)				
9:30	ラジオ体操					9:30
11:30	エアロビクス	お腹引き締め				11:30
14:30	リズムステップ	リラクスパール				14:30
15:30						15:30

お知らせ

- ・15日、23日は祝日のため17時閉館となります。(最終入館16:30)
- ・スタジオのご予約はスマホからでもできます。