

12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	リズムステップ	お腹引き締め	ストレッチ	ピラティス	HIITトレーニング	11:30
14:30	エアロビクス	リラックスボール	ラジオ体操	セラバンド	エアロビクス	14:30
15:30						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	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	ヨガ	14:30
15:30						15:30
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(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	エアロビクス	HIITトレーニング	11:30
14:30	ピラティス	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
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(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	リズムステップ	セラバンド	11:30
14:30	ラジオ体操	リラックスボール	エアロビクス	HIITトレーニング	ラジオ体操	14:30
15:30		ピラティス				15:30
	29(月)	30(火)	31(水)	2026/1/1	2026/1/2	
9:30		2025年もサンフィット朝日野をご利用いただきありがとうございました！ 2026年も宜しく願い致します。 営業開始は1/5(月)からになります。元気にお会いしましょう♪				9:30
11:30	エアロビクス					11:30
14:30	ラジオ体操					14:30
15:30						15:30

お知らせ

- ・12月よりセラバンドの担当が変更になります。
- ・29日(月) 16時で閉館となります。
- ・年末年始は12/30(火)～1/4(日)まで休館となります。