

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	リラックスポール	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	リラックスポール	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	リラックスポール	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	リラックスポール	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						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。