

1月 営業カレンダー



| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | |
|-------|---|----------|--------|------------|------------|-------|
| | | | | 1(木) | 2(金) | |
| 9:30 | あけましておめでとうございます。 2026年もサンフィット朝日野を宜しくお願いします | | | | | 9:30 |
| 11:30 | | | | | | 11:30 |
| 14:30 | | | | | | 14:30 |
| 15:30 | | | | | | 15:30 |
| | 5(月) | 6(火) | 7(水) | 8(木) | 9(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 | ヨガ | エアロビクス | セラバンド | ピラティス | 14:30 |
| 15:30 | | | | | | 15:30 |
| | 12(月) | 13(火) | 14(水) | 15(木) | 16(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 | ラジオ体操 | 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 |
| | 19(月) | 20(火) | 21(水) | 22(木) | 23(金) | |
| 9:30 | | | ラジオ体操 | | | 9:30 |
| 11:30 | エアロビクス | お腹引き締め | ピラティス | ストレッチ | ラジオ体操 | 11:30 |
| 14:30 | ラジオ体操 | 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 |
| | 26(月) | 27(火) | 28(水) | 29(木) | 30(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 | リラックスボール | ラジオ体操 | 11:30 |
| 14:30 | リズムステップ | 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 | | ピラティス | | | | 15:30 |

お知らせ

・12日(月)は祝日営業のため17時閉館となります(最終入館16時半)

・ヨガ・ピラティス・リズムステップエクササイズは、特別講師によるスタジオのため、日程は講師と相談のうえ決定しております。

個別のご希望にはお応えできない場合がありますので、あらかじめご了承ください。