

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。