

2月 営業カレンダー



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(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	セラバンド	リラクスポール	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
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	
9:30						9:30
11:30	ピラティス	HIITトレーニング	ストレッチ	エアロビクス	セラバンド	11:30
14:30	エアロビクス	お腹引き締め	休講	リラクスポール	ラジオ体操	14:30
15:30						15:30
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	
9:30	ラジオ体操					9:30
11:30	リズムステップ	ヨガ	ストレッチ	お腹引き締め	ラジオ体操	11:30
14:30	セラバンド	リラクスポール	エアロビクス	セラバンド	HIITトレーニング	14:30
15:30						15:30
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(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	セラバンド	リラクスポール	エアロビクス	ピラティス	HIITトレーニング	14:30
15:30						15:30

お知らせ

- ・11日(水)、23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。
ご希望日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。

