

# 3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						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	ヨガ	14:30
15:30						15:30
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	
9:30						9:30
11:30	エアロビクス	お腹引き締め	ストレッチ	ピラティス	ラジオ体操	11:30
14:30	HIITトレーニング	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
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	
9:30						9:30
11:30	エアロビクス	お腹引き締め	ラジオ体操	ストレッチ	ラジオ体操	11:30
14:30	セラバンド	リラクスポール	セラバンド	お腹引き締め	HIITトレーニング	14:30
15:30		ピラティス				15:30
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	
9:30						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	ラジオ体操	11:30
14:30	ピラティス	リラクスポール	エアロビクス	ラジオ体操	HIITトレーニング	14:30
15:30						15:30
	30(月)	31(火)				
9:30						9:30
11:30	エアロビクス	お腹引き締め				11:30
14:30	ストレッチ	セラバンド				14:30
15:30						15:30

## お知らせ

・20日(金) は祝日営業のため17時で閉館となります

・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

