

4月 営業カレンダー

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
			1(水)	2(木)	3(金)	
9:30						9:30
11:30			ストレッチ	セラバンド	ラジオ体操	11:30
14:30			エアロビクス	お腹引き締め	HIITトレーニング	14:30
15:30						15:30
	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	
9:30	ラジオ体操					9:30
11:30	セラバンド	お腹引き締め	ストレッチ	エアロビクス	ヨガ	11:30
14:30	HIITトレーニング	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
	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(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	セラバンド	ラジオ体操	11:30
14:30	セラバンド	リラクスポール	ラジオ体操	エアロビクス	HIITトレーニング	14:30
15:30			ピラティス			15:30
	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	
9:30	ラジオ体操					9:30
11:30	エアロビクス	お腹引き締め	セラバンド	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	HIITトレーニング	エアロビクス	HIITトレーニング	14:30
15:30						15:30
	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)		
9:30						9:30
11:30	ピラティス	お腹引き締め	ストレッチ	セラバンド		11:30
14:30	リズムステップ	リラクスポール	セラバンド	エアロビクス		14:30
15:30						15:30

お知らせ

・29日(水) 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

