

5月 営業カレンダー



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
					1(金)	
9:30						9:30
11:30					ラジオ体操	11:30
14:30					HIITトレーニング	14:30
15:30						15:30
	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	
9:30						9:30
11:30	HIITトレーニング	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	ラジオ体操	エアロビクス	リラックスボール	HIITトレーニング	14:30
15:30						15:30
	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(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	ピラティス	リラックスボール	エアロビクス	HIITトレーニング	セラバンド	14:30
15:30						15:30
	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(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	セラバンド	エアロビクス	11:30
14:30	ヨガ	リラックスボール	エアロビクス	お腹引き締め	HIITトレーニング	14:30
15:30					ピラティス	15:30
	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	
9:30	ラジオ体操					9:30
11:30	リズムステップ	お腹引き締め	ピラティス	セラバンド	エアロビクス	11:30
14:30	セラバンド	リラックスボール	エアロビクス	ストレッチ	HIITトレーニング	14:30
15:30						15:30

お知らせ

・4日～6日は祝日営業のため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

