

6月 営業カレンダー



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

お知らせ

- ・新スタジオプログラムが開講します！ 詳細は掲示板をご覧ください♪
- ・スタジオプログラムのご予約はスマホからお願いいたします。

