

8月 営業カレンダー



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(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	脳シャキ！ウォーク	11:30
14:30	脳シャキ！ウォーク	リラックスボール	エアロビクス	ラジオ体操	HIITトレーニング	14:30
15:30				ピラティス		15:30
	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(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	ピラティス	11:30
14:30	脳シャキ！ウォーク	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
	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	
9:30	ラジオ体操					9:30
11:30	脳シャキ！ウォーク	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	リズムステップ	リラックスボール	ピラティス	エアロビクス	HIITトレーニング	14:30
15:30						15:30
	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	
9:30						9:30
11:30	ラジオ体操	ヨガ	ストレッチ	リズムステップ	セラバンド	11:30
14:30	脳シャキ！ウォーク	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						15:30
	31(月)					
9:30	ラジオ体操					9:30
11:30	エアロビクス					11:30
14:30	脳シャキ！ウォーク					14:30
15:30						15:30

お知らせ

- ・ 11日、13日、14日は17時で閉館となります。
- ・ スタジオプログラムに参加を希望される方はスマホからご予約をお願いします。
(サンフィット公式LINE→オンライン予約から予約することができます。)

