11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	ラジオ体操					9:30
11:30	ピラティス	ラジオ体操	おいもフェス	おいもフェス	ヨガ	11:30
14:30	脳シャキ！ウォーク	リラックスポール	おいもフェス エアロビクス	おいもフェス セラバンド	HIITトレーニング	14:30
15:30						15:30
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(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	脳シャキ！ウォーク	セラバンド	11:30
14:30	セラバンド	リラックスポール	ピラティス	エアロビクス	HIITトレーニング	14:30
15:30						15:30
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(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	ストレッチ	エアロビクス	セラバンド	11:30
14:30	ラジオ体操	リラックスポール	エアロビクス	脳シャキ！ウォーク	HIITトレーニング	14:30
15:30						15:30
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	
9:30						9:30
11:30	ラジオ体操	お腹引き締め	ストレッチ	ラジオ体操	セラバンド	11:30
14:30	脳シャキ！ウォーク	リラックスポール	エアロビクス	セラバンド	HIITトレーニング	14:30
15:30					ピラティス	15:30
	30(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

・3日、23日は祝日のため17時に閉館いたします。
・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。）

