

2月度 トレーニング室レッスンプログラム日程表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				コアエクササイズ(代行) 11:30~12:00 ストレッチスペース 定員:20名	ソフトエアロ 11:30~12:00 ストレッチスペース 定員:20名	コアエクササイズ 11:30~12:00 ストレッチスペース 定員:20名
				グループ運動(代行) 15:00~16:00 ☆多目的室 定員:30名	ZUMBA 15:15~16:15 ストレッチスペース 定員:20名	グループ運動 15:00~16:00 ☆多目的室 定員:30名
4	5	6	7	8	9	10
シェイプアップタイム 11:30~12:00 ストレッチスペース 定員:20名	休館日	ソフトエアロ 11:30~12:00 ストレッチスペース 定員:20名	ヨガ 11:30~12:30 ストレッチスペース 定員:20名	コアエクササイズ 11:30~12:00 ストレッチスペース 定員:20名	ソフトエアロ 11:30~12:00 ストレッチスペース 定員:20名	コアエクササイズ 11:30~12:00 ストレッチスペース 定員:20名
		グループ運動 15:00~16:00 ☆多目的室 定員:30名	骨盤体操 14:30~15:30 ストレッチスペース 定員:20名	グループ運動 15:00~16:00 ☆多目的室 定員:30名	ZUMBA 15:15~16:15 ストレッチスペース 定員:20名	グループ運動 15:00~16:00 ☆多目的室 定員:30名
11	12	13	14	15	16	17
シェイプアップタイム 11:30~12:00 ストレッチスペース 定員:20名	特別レッスン 11:00~12:00 定員15名	休館日	ヨガ 11:30~12:30 ストレッチスペース 定員:20名	コアエクササイズ 11:30~12:00 ストレッチスペース 定員:20名	ソフトエアロ 11:30~12:00 ストレッチスペース 定員:20名	コアエクササイズ 11:30~12:00 ストレッチスペース 定員:20名
			骨盤体操 14:30~15:30 ストレッチスペース 定員:20名	グループ運動 15:00~16:00 ☆多目的室 定員:30名	ZUMBA 15:15~16:15 ストレッチスペース 定員:20名	グループ運動 15:00~16:00 ☆多目的室 定員:30名
18	19	20	21	22	23	24
シェイプアップタイム 11:30~12:00 ストレッチスペース 定員:20名	休館日	ソフトエアロ 11:30~12:00 ストレッチスペース 定員:20名	ヨガ 11:30~12:30 ストレッチスペース 定員:20名	コアエクササイズ 11:30~12:00 ストレッチスペース 定員:20名	ソフトエアロ 11:30~12:00 ストレッチスペース 定員:20名	コアエクササイズ 11:30~12:00 ストレッチスペース 定員:20名
		グループ運動 15:00~16:00 ☆多目的室 定員:30名	骨盤体操 14:30~15:30 ストレッチスペース 定員:20名	グループ運動 15:00~16:00 ☆多目的室 定員:30名	ZUMBA 15:15~16:15 ストレッチスペース 定員:20名	グループ運動 15:00~16:00 ☆多目的室 定員:30名
25	26	27	28	<p style="text-align: center;"><レッスン時間変更のお知らせ> ZUMBA(金曜日) 15:00~16:00→15:15~16:15 に変更となります。ご注意ください。</p>		
シェイプアップタイム 11:30~12:00 ストレッチスペース 定員:20名	休館日	ソフトエアロ 11:30~12:00 ストレッチスペース 定員:20名	ヨガ 11:30~12:30 ストレッチスペース 定員:20名			
		グループ運動 15:00~16:00 ☆多目的室 定員:30名	骨盤体操 14:30~15:30 ストレッチスペース 定員:20名			

- ■ のレッスンは実施会場、定員が変更されていますのでご注意ください。
- 定員以上の受付はお断りいたします。
- レッスン開始1時間前よりトレーニング室カウンターにて受付を開始いたします。

○ 受付の際、お名前の記入は必ずご本人が行ってください。代筆は無効となります。

○ 予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。

平成30年1月26日現在

