

3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	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
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	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	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		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	29	30	31
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

- ■ 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。