

# 12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	4	5
		ソフトエアロ 12:10~12:40 ストレッチスペース 定員7名	ベーシックヨガ 12:00~13:00 ストレッチスペース 定員7名	コアエクササイズ 12:10~12:40 ストレッチスペース 定員7名	ソフトエアロ 12:10~12:40 ☆多目的室 定員:20名	コアエクササイズ 12:10~12:40 ストレッチスペース 定員7名
		フィットネス30 15:30~16:15 ☆多目的室 定員:20名	ボディコンディショニング 15:00~15:30 ストレッチスペース 定員:20名		ダンスエクササイズ 14:10~15:00 ☆多目的室 定員:20名	筋肉☆運動 15:15~15:45 ☆多目的室 定員:20名
6	7	8	9	10	11	12
	休館日	ソフトエアロ 12:10~12:40 ストレッチスペース 定員7名	ベーシックヨガ 12:00~13:00 ストレッチスペース 定員7名	コアエクササイズ 12:10~12:40 ストレッチスペース 定員7名	ソフトエアロ 12:10~12:40 ☆多目的室 定員:20名	コアエクササイズ 12:10~12:40 ストレッチスペース 定員7名
シェイプアップタイム 13:00~13:30 ストレッチスペース 定員7名		フィットネス30 15:30~16:15 ☆多目的室 定員:20名	ボディコンディショニング 15:00~15:30 ストレッチスペース 定員:20名		ダンスエクササイズ 14:10~15:00 ☆多目的室 定員:20名	筋肉☆運動 15:15~15:45 ☆多目的室 定員:20名
13	14	15	16	17	18	19
	休館日	ソフトエアロ 12:10~12:40 ストレッチスペース 定員7名	ベーシックヨガ 12:00~13:00 ストレッチスペース 定員7名	コアエクササイズ 12:10~12:40 ストレッチスペース 定員7名	ソフトエアロ 12:10~12:40 ☆多目的室 定員:20名	コアエクササイズ 12:10~12:40 ストレッチスペース 定員7名
シェイプアップタイム 13:00~13:30 ストレッチスペース 定員7名		フィットネス30 15:30~16:15 ☆多目的室 定員:20名	ボディコンディショニング 15:00~15:30 ストレッチスペース 定員:20名		ダンスエクササイズ 14:10~15:00 ☆多目的室 定員:20名	筋肉☆運動 15:15~15:45 ☆多目的室 定員:20名
20	21	22	23	24	25	26
	休館日	ソフトエアロ 12:10~12:40 ストレッチスペース 定員7名	ベーシックヨガ 12:00~13:00 ストレッチスペース 定員7名	コアエクササイズ 12:10~12:40 ストレッチスペース 定員7名	ソフトエアロ 12:10~12:40 ☆多目的室 定員:20名	コアエクササイズ 12:10~12:40 ストレッチスペース 定員7名
シェイプアップタイム 13:00~13:30 ストレッチスペース 定員7名		フィットネス30 15:30~16:15 ☆多目的室 定員:20名	ボディコンディショニング 15:00~15:30 ストレッチスペース 定員:20名		ダンスエクササイズ 14:10~15:00 ☆多目的室 定員:20名	筋肉☆運動 15:15~15:45 ☆多目的室 定員:20名
27	28	29	30	31		
	休館日	休館日	休館日	休館日		
シェイプアップタイム 13:00~13:30 ストレッチスペース 定員7名						

- 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。
- マスクの着用をお願い致します。
- 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。

代行レッスンです  
場所変更有り