

1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
31					1	2
12/28~1/4まで、休館日となります。						
3	4	5	6	7	8	9
	休館日	1/5(火)から営業開始 各レッスンプログラムは 1/13(水)から開始いたします。				
10	11	12	13	14	15	16
	営業日	休館日	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 ☆会議室 定員:20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
			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
17	18	19	20	21	22	23
	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 ☆会議室 定員:20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
24	25	26	27	28	29	30
	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 ☆会議室 定員:20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

- 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