

10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
10/31					1	2
					ソフトエアロ 12:10~12:40 ☆多目的室 定員:20名	コアトレ 12:10~12:40 ストレッチスペース 定員:10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:10名					ダンスエクササイズ 14:10~15:00 ストレッチスペース 定員:10名	筋肉☆運動 15:15~15:45 ストレッチスペース 定員:10名
3	4	5	6	7	8	9
	休館日	ソフトエアロ 12:10~12:40 ストレッチスペース 定員:10名	初めてヨガ 12:00~12:50 ストレッチスペース 定員:10名	コアトレ 12:10~12:40 ストレッチスペース 定員:10名	ソフトエアロ 12:10~12:40 ☆多目的室 定員:20名	コアトレ 12:10~12:40 ストレッチスペース 定員:10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:10名		フィットネス30 15:30~16:15 ☆多目的室 定員:20名	コンディショニングヨガ 15:00~15:50 ストレッチスペース 定員:10名		ダンスエクササイズ 14:10~15:00 ストレッチスペース 定員:10名	筋肉☆運動 15:15~15:45 ストレッチスペース 定員:10名
10	11	12	13	14	15	16
	休館日	ソフトエアロ 12:10~12:40 ストレッチスペース 定員:10名	初めてヨガ 12:00~12:50 ストレッチスペース 定員:10名	コアトレ 12:10~12:40 ストレッチスペース 定員:10名	ソフトエアロ 12:10~12:40 ☆多目的室 定員:20名	コアトレ 12:10~12:40 ストレッチスペース 定員:10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:10名		フィットネス30 15:30~16:15 ☆多目的室 定員:20名	コンディショニングヨガ 15:00~15:50 ストレッチスペース 定員:10名		ダンスエクササイズ 14:10~15:00 ストレッチスペース 定員:10名	筋肉☆運動 15:15~15:45 ストレッチスペース 定員:10名
17	18	19	20	21	22	23
	休館日	ソフトエアロ 12:10~12:40 ☆多目的室 定員:20名	初めてヨガ 12:00~12:50 ストレッチスペース 定員:10名	コアトレ 12:10~12:40 ストレッチスペース 定員:10名	ソフトエアロ 12:10~12:40 ☆多目的室 定員:20名	コアトレ 12:10~12:40 ストレッチスペース 定員:10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:10名		フィットネス30 15:30~16:15 ☆多目的室 定員:20名	コンディショニングヨガ 15:00~15:50 ストレッチスペース 定員:10名		ダンスエクササイズ 14:10~15:00 ストレッチスペース 定員:10名	筋肉☆運動 15:15~15:45 ストレッチスペース 定員:10名
24	25	26	27	28	29	30
	休館日	ソフトエアロ 12:10~12:40 ☆多目的室 定員:20名	初めてヨガ 12:00~12:50 ストレッチスペース 定員:10名	コアトレ 12:10~12:40 ストレッチスペース 定員:10名	ソフトエアロ 12:10~12:40 ☆多目的室 定員:20名	コアトレ 12:10~12:40 ストレッチスペース 定員:10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:10名		フィットネス30 15:30~16:15 ☆多目的室 定員:20名	コンディショニングヨガ 15:00~15:50 ストレッチスペース 定員:10名		ダンスエクササイズ 14:10~15:00 ストレッチスペース 定員:10名	筋肉☆運動 15:15~15:45 ストレッチスペース 定員:10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。

休講レッスン

場所変更有り

代行レッスン

2021年9月20日現在