

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	
			初めてヨガ 12:00~12:50 ストレッチスペース 定員:16名	コアトレ 12:10~12:40 ストレッチスペース 定員:16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	
			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:16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:16名	筋肉☆運動 15:15~15:45 ストレッチスペース 定員:16名	
5	6	7	8	9	10	11	
	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:16名	コアトレ 12:10~12:40 ストレッチスペース 定員:16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:16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:16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:16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:16名	筋肉☆運動 15:15~15:45 ストレッチスペース 定員:16名	
12	13	14	15	16	17	18	
	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:16名	コアトレ 12:10~12:40 ストレッチスペース 定員:16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:16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:16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:16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:16名	筋肉☆運動 15:15~15:45 ストレッチスペース 定員:16名	
19	20	21	22	23	24	25	
	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:16名	コアトレ 12:10~12:40 ストレッチスペース 定員:16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:16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:16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:16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:16名	筋肉☆運動 15:15~15:45 ストレッチスペース 定員:16名	
26	27	28	29	30	31		
	休館日	ソフトエアロ 12:10~12:40 ☆多目的室 定員:20名	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> <p>年末年始トレ室休館日程 12/29(水)~1/3(月)</p> </div>				
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:16名		フィットネス30 15:30~16:15 ☆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。

休講レッスン

場所変更有り

代行レッスン