

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
1/30	1/31					1
シェイプアップタイム 11:00~11:30 ストレッチスペース 定員:16名		2022年1月より一部のレッスンにつきまして、 名称・時間等の変更がございますので、 お間違いないよう、ご確認下さい。				
2	3	4	5	6	7	8
	休館日	年末年始トレ室スケジュール日程 12/29(水)~1/3(月)体育館・プール休館 1/4(火)~1/9(日)まで、レッスンプログラムお休み				
9	10	11	12	13	14	15
	特別 レッスン フォーム ローラ 11:00- 12:00 ストスペ 16名	休館日	初めてヨガ 11:10~12:00 ストレッチスペース 定員:16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	誰でもできる体幹運動 12:10~12:40 ストレッチスペース 定員:16名	ソフトエアロ 11:00~11:30 ☆多目的室 定員:30名 ボディケア&ダンスEX 14:30~15:20 ストレッチスペース 定員:16名	誰でもできる体幹運動 11:00~11:30 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
16	17	18	19	20	21	22
シェイプアップタイム 11:00~11:30 ストレッチスペース 定員:16名	休館日	ソフトエアロ 10:30~11:00 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:30名	初めてヨガ 11:10~12:00 ストレッチスペース 定員:16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	誰でもできる体幹運動 12:10~12:40 ストレッチスペース 定員:16名	ソフトエアロ 11:00~11:30 ☆多目的室 定員:30名 ボディケア&ダンスEX 14:30~15:20 ストレッチスペース 定員:16名	誰でもできる体幹運動 11:00~11:30 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
23	24	25	26	27	28	29
シェイプアップタイム 11:00~11:30 ストレッチスペース 定員:16名	休館日	ソフトエアロ 10:30~11:00 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:30名	初めてヨガ 11:10~12:00 ストレッチスペース 定員:16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	誰でもできる体幹運動 12:10~12:40 ストレッチスペース 定員:16名	ソフトエアロ 11:00~11:30 ☆多目的室 定員:30名 ボディケア&ダンスEX 14:30~15:20 ストレッチスペース 定員:16名	誰でもできる体幹運動 11:00~11:30 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

- 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。 2021年12月10日現在

代行レッスン

場所変更有り

特別レッスン