

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
				誰でもできる体幹運動 14:30~15:00 ストレッチスペース 定員:20名	ソフトエアロ 11:00~11:30 ☆多目的室 定員:30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:20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:20名	筋肉☆運動 15:15~15:45 ストレッチスペース 定員:20名
4	5	6	7	8	9	10
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:20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20名	初めてヨガ 11:10~12:00 ストレッチスペース 定員:20名	誰でもできる体幹運動 14:30~15:00 ストレッチスペース 定員:20名	ソフトエアロ 11:00~11:30 ☆多目的室 定員:30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:20名
		フィットネス30 15:00~15:45 ☆多目的室 定員:30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:20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:20名	筋肉☆運動 15:15~15:45 ストレッチスペース 定員:20名
11	12	13	14	15	16	17
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:20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20名	初めてヨガ 11:10~12:00 ストレッチスペース 定員:20名	誰でもできる体幹運動 14:30~15:00 ストレッチスペース 定員:20名	ソフトエアロ 11:00~11:30 ☆多目的室 定員:30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:20名
		フィットネス30 15:00~15:45 ☆多目的室 定員:30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:20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:20名	筋肉☆運動 15:15~15:45 ストレッチスペース 定員:20名
18	19	20	21	22	23	24
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:20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20名	初めてヨガ 11:10~12:00 ストレッチスペース 定員:20名	誰でもできる体幹運動 14:30~15:00 ストレッチスペース 定員:20名	ソフトエアロ 11:00~11:30 ☆多目的室 定員:30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:20名
		フィットネス30 15:00~15:45 ☆多目的室 定員:30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:20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:20名	筋肉☆運動 15:15~15:45 ストレッチスペース 定員:20名
25	26	27	28	29	30	31
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:20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20名	初めてヨガ 11:10~12:00 ストレッチスペース 定員:20名	年末年始休み 休館のお知らせ 12/29(木)~1/3(火) プール・体育館は休館となります。		
		フィットネス30 15:00~15:45 ☆多目的室 定員:30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: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。 2022年11月20日現在

代行レッスン

場所変更有り