

2023年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	2	3	4	5	6	7
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。					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
8	9	10	11	12	13	14
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		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
			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
15	16	17	18	19	20	21
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		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
22	23	24	25	26	27	28
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		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
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			
			フィットネス30 15:00～15:45 ☆多目的室 定員:30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