2024年 3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
3/31					1	2
KICKOUT 11:00～11:45 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:25名
					ボディケア＆ダンスEX 14:40～15:30 ストレッチスペース 定員:25名	筋肉☆運動 14:15～14:45 ストレッチスペース 定員:25名
3	4	5	6	7	8	9
KICKOUT 11:00～11:45 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:25名	初めてヨガ 11:10～12:00 ストレッチスペース 定員:25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:25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 休講	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:25名	ボディケア＆ダンスEX 14:40～15:30 ストレッチスペース 定員:25名	筋肉☆運動 14:15～14:45 ストレッチスペース 定員:25名
10	11	12	13	14	15	16
KICKOUT 11:00～11:45 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:25名	初めてヨガ 11:10～12:00 ストレッチスペース 定員:25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:25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:25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:25名	ボディケア＆ダンスEX 14:40～15:30 ストレッチスペース 定員:25名	筋肉☆運動 14:15～14:45 ストレッチスペース 定員:25名
17	18	19	20	21	22	23
KICKOUT 11:00～11:45 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:25名	健康・運動相談 （申込制） 13:30～ 14:00～	休館日	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:25名
健康・運動相談 （申込制） 9:30～ 10:00～		フィットネス30 15:00～15:45 ☆多目的室 定員:30名			ボディケア＆ダンスEX 14:40～15:30 ストレッチスペース 定員:25名	筋肉☆運動 14:15～14:45 ストレッチスペース 定員:25名
24	25	26	27	28	29	30
KICKOUT 11:00～11:45 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:25名	初めてヨガ 11:10～12:00 ストレッチスペース 定員:25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:25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:25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:25名	ボディケア＆ダンスEX 14:40～15:30 ストレッチスペース 定員:25名	筋肉☆運動 14:15～14:45 ストレッチスペース 定員:25名

代行レッスン	休講レッスン
場所変更有り	特別レッスン

○ 定員以上の受付は安全上の観点からお断りいたします。
○ レッスン開始30分前に受付開始です。
○ 15分前に定員に達していた場合は、抽選となります。
○ 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。
○ 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。

2024年2月20日現在