## 2024年 3月度 トレーニング室レッスンプログラム日程表

H	尸	火	水	木	金	土
3/31					1	2
KICKOUT					ソフトエアロ	誰でもできる体幹運動
11:00~11:45					11:00~11:30	11:00~11:30
ストレッチスペース					☆多目的室	ストレッチスペース
定員:20名					定員:30名	定員:25名
					ボディケア&ダンスEX	筋肉☆運動
					14:40~15:30	14:15~14:45
					ストレッチスペース	ストレッチスペース
			_		定員:25名	定員:25名
3	4	5	6	7	8	9
KICKOUT		ソフトエアロ	初めてヨガ		ソフトエアロ	誰でもできる体幹運動
11:00~11:45					11:00~11:30	
ストレッチスペース	休館日		ストレッチスペース		☆多目的室	ストレッチスペース
定員:20名		定員:25名	定員:25名		定員:30名	定員:25名
		フィットネス30	コンニンショーング	•		73751 37 (7443
		15:00~15:45	コンディショニング ヨガ		14:40~15:30	
		☆多目的室	休講		ストレッチスペース	
		定員:30名		定員:25名	定員:25名	定員:25名
10	11	12	13	14	15	16
KICKOUT		ソフトエアロ	初めてヨガ		ソフトエアロ	誰でもできる体幹運動
11:00~11:45			11:10~12:00			11:00~11:30
ストレッチスペース			ストレッチスペース		☆多目的室	ストレッチスペース
定員:20名	休館日	定員:25名	定員:25名		定員:30名	定員:25名
		フィットネス30		誰でもできる体幹運動		73751 57 (700-75
		15:00~15:45		14:30~15:00		
		☆多目的室		ストレッチスペース		
117	10	定員:30名	定員:25名	定員:25名	定員:25名	定員:25名
KICKOLIT	18	19	20		22	23
<b>KICKOUT</b> 11:00~11:45		ソフトエアロ 10:30~11:00	健康・運動相談		ソフトエアロ 11:00~11:30	誰でもできる体幹運動 11:00~11:30
ストレッチスペース		ストレッチスペース	(申込制) 13:30~		☆多目的室	ストレッチスペース
定員:20名		定員:25名	14:00~	休館日	定員:30名	定員:25名
	休館日	フィットネス30	11-00		だ貝・30石 ボディケア&ダンスEX	
健康·運動相談 (申込制)		15:00~15:45				14:15~14:45
9:30~		↑5:00 <sup>~</sup> ↑5:45 ☆多目的室				ストレッチスペース
10:00~		定員:30名			定員:25名	定員:25名
24	25	<b>26</b>	27	28	上員·23日 <b>29</b>	30
KICKOUT		ソフトエアロ	<u>と</u> が 初めてヨガ	20	ソフトエアロ	誰でもできる体幹運動
11:00~11:45			11:10~12:00		11:00~11:30	
ストレッチスペース			ストレッチスペース		☆多目的室	ストレッチスペース
定員:20名	休館日	定員:25名	定員:25名		定員:30名	定員:25名
, , , , , , , ,				誰でもできる体幹運動	, _, ,	
				14:30~15:00		10.00
		☆多目的室		ストレッチスペース		
				Ī	i de la companya de	

○ 定員以上の受付は安全上の観点からお断りいたします。<mark>代行レッスン</mark>

休講レッスン 場所変更有り 特別レッスン

○ 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。