

# 2024年 5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
			初めてヨガ 11:10~12:00 ストレッチスペース 定員:25名		G・W特別レッスン <b>ストレッチ ポール</b> 13:15-14:00 事前申込~	G・W特別レッスン パーソナル トレーニング 13:30-14:00 14:00-14:30 15:00-15:30 15:30-16:00 事前申込~
			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		
5	6	7	8	9	10	11
	G・W特別レッスン <b>セルフケア &amp; エクササイズ</b> 13:15-14:00 事前申込~	休館日	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
			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 13:15~13:45 ストレッチスペース 定員:25名
12	13	14	15	16	17	18
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 11:00~11:30 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	健康・運動相談 (申込制) 13:30~ 14:00~	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 13:15~13:45 ストレッチスペース 定員:25名
19	20	21	22	23	24	25
健康・運動相談 (申込制) 9:30~ 10:00~	休館日	ソフトエアロ 11:00~11:30 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
KICKOUT 11:00~11:45 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: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 13:15~13:45 ストレッチスペース 定員:25名
26	27	28	29	30	31	
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 11:00~11:30 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	
		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	

- 定員以上の受付は安全上の観点からお断りいたします。 代行レッスン 休講レッスン
- レッスン開始30分前に受付開始です。 場所変更有り 特別レッスン
- 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4月23日現在