

2024年7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
	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
		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
7	8	9	10	11	12	13
	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 休講		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
14	15	16	17	18	19	20
		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	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
KICKOUT 13:00~13:45 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: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
21	22	23	24	25	26	27
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 13:00~13:45 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
28	29	30	31			
	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			
KICKOUT 13:00~13:45 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			

- 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。

代行レッスン 休講レッスン
場所変更あり 特別レッスン