

2024年 8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
					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
				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
4	5	6	7	8	9	10
	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
11	12	13	14	15	16	17
		休館日				
18	19	20	21	22	23	24
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	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		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
25	26	27	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		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

- 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。 場所変更あり 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7月20日現在