

2024年 10月度 トレーニング室レッスンプログラム日程表

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
		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 コンディショニングヨガ 15:00~15:50		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	キックボクササイズ 17:00~17:45 ストレッチスペース 各定員: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
6	7	8	9	10	11	12
	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 コンディショニングヨガ 15:00~15:50		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
セルフケアEX 13:00~13:30 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	キックボクササイズ 17:00~17:45 ストレッチスペース 各定員: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
13	14	15	16	17	18	19
	スポーツの日 特別レッスン (申込制) 11:00~11:45 健康・運動相談 (申込制) 15:00~15:30~	休館日	初めてヨガ 11:10~12:00 コンディショニングヨガ 15:00~15:50	健康・運動相談 (申込制) 13:00~13:30~	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
セルフケアEX 13:00~13:30 ストレッチスペース 定員:25名			キックボクササイズ 17:00~17:45 ストレッチスペース 各定員: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
20	21	22	23	24	25	26
	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 コンディショニングヨガ 15:00~15:50		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
セルフケアEX 13:00~13:30 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	キックボクササイズ 17:00~17:45 ストレッチスペース 各定員: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
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 休講 コンディショニングヨガ 15:00~15:50			
セルフケアEX 13:00~13:30 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	キックボクササイズ 17:00~17:45 ストレッチスペース 各定員: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		

- 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 NEWレッスン
場所変更あり 特別レッスン