

# 2024年11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	
					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	
					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	
3	4	5	6	7	8	9	
オータム フェスタ  10:20 ~15:30		休館日	初めてヨガ 11:10~12:00		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	
			コンディショニングヨガ 15:00~15:50			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
			キックボクササイズ 17:00~17:45	誰でもできる体幹運動 14:30~15:00	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	
			ストレッチスペース 各定員:25名	ストレッチスペース 定員:25名	ストレッチスペース 定員:25名	ストレッチスペース 定員:25名	
10	11	12	13	14	15	16	
	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	健康・運動相談 (申込制) 13:00~,13:30~ 15:30~,16:00~	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	
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	コンディショニングヨガ 15:00~15:50		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	
	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		ソフトエアロ 11:00~11:30 ☆多目的室 定員:30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	コンディショニングヨガ 15:00~15:50	キックボクササイズ 17:00~17:45	誰でもできる体幹運動 14:30~15:00	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	
	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		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	コンディショニングヨガ 15:00~15:50	キックボクササイズ 17:00~17:45	誰でもできる体幹運動 14:30~15:00	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	
	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		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	コンディショニングヨガ 15:00~15:50	キックボクササイズ 17:00~17:45	誰でもできる体幹運動 14:30~15:00	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 NEW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10月20日現在