

2024年 12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	7
	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
8	9	10	11	12	13	14
	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
15	16	17	18	19	20	21
	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	健康・運動相談 (申込制) 13:00~13:30 13:30~14:00 15:30~16:00 16:00~16:30	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		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
22	23	24	25	26	27	28
	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
29	30	31				

年末年始 休館日のご案内
12/29(日)~1/3(金)になります。

良いお年を
お迎え下さい



- 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11月20日現在