

# 2025年1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   |
| <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>今年もよろしく<br/>お願ひます</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>年末年始 休館日のご案内<br/>12/29(日)~1/3(金)<br/>になります。</p>  </div> </div> |     |  |  |  |   |   |
| 5  | 6   | 7  | 8  | 9  | 10  | 11  |
|  | 休館日 | ソフトエアロ<br>11:00~11:30<br>ストレッチスペース<br>定員:25名 | 初めてヨガ<br>11:10~12:00<br>コンディショニングヨガ<br>休講          |  | ソフトエアロ<br>11:00~11:30<br>☆多目的室<br>定員:30名          | 誰でもできる体幹運動<br>11:00~11:30<br>ストレッチスペース<br>定員:25名                                      |
|  |     | フィットネス30<br>15:00~15:45<br>☆多目的室<br>定員:30名   | キックボクササイズ<br>17:00~17:45<br>ストレッチスペース<br>各定員:25名   | 誰でもできる体幹運動<br>14:30~15:00<br>ストレッチスペース<br>定員:25名                             | ボディケア&ダンスEX<br>14:40~15:30<br>休講                  | 筋肉☆運動<br>13:15~13:45<br>ストレッチスペース<br>定員:25名   |
| 12   | 13  | 14   | 15   | 16   | 17  | 18  |
|  |     | 休館日  | 初めてヨガ<br>11:10~12:00<br>コンディショニングヨガ<br>15:00~15:50 | 健康・運動相談<br>(申込制)<br>13:00~13:30<br>13:30~14:00<br>15:30~16:00<br>16:00~16:30 | ソフトエアロ<br>11:00~11:30<br>☆多目的室<br>定員:30名          | 誰でもできる体幹運動<br>11:00~11:30<br>ストレッチスペース<br>定員:25名                                      |
| セルフケアEX<br>13:00~13:30<br>ストレッチスペース<br>定員:25名  |     |  | キックボクササイズ<br>17:00~17:45<br>ストレッチスペース<br>各定員:25名   | 誰でもできる体幹運動<br>14:30~15:00<br>ストレッチスペース<br>定員:25名                             | ボディケア&ダンスEX<br>14:40~15:30<br>ストレッチスペース<br>定員:25名 | 筋肉☆運動<br>13:15~13:45<br>ストレッチスペース<br>定員:25名   |
| 19   | 20  | 21   | 22   | 23   | 24  | 25  |
|  | 休館日 | ソフトエアロ<br>11:00~11:30<br>ストレッチスペース<br>定員:25名 | 初めてヨガ<br>11:10~12:00<br>コンディショニングヨガ<br>15:00~15:50 |  | ソフトエアロ<br>11:00~11:30<br>☆多目的室<br>定員:30名          | 誰でもできる体幹運動<br>11:00~11:30<br>ストレッチスペース<br>定員:25名                                      |
| セルフケアEX<br>13:00~13:30<br>ストレッチスペース<br>定員:25名  |     | フィットネス30<br>15:00~15:45<br>☆多目的室<br>定員:30名   | キックボクササイズ<br>17:00~17:45<br>ストレッチスペース<br>各定員:25名   | 誰でもできる体幹運動<br>14:30~15:00<br>ストレッチスペース<br>定員:25名                             | ボディケア&ダンスEX<br>14:40~15:30<br>ストレッチスペース<br>定員:25名 | 筋肉☆運動<br>13:15~13:45<br>ストレッチスペース<br>定員:25名   |
| 26   | 27  | 28   | 29   | 30   | 31  |   |
|  | 休館日 | ソフトエアロ<br>11:00~11:30<br>ストレッチスペース<br>定員:25名 | 初めてヨガ<br>休講<br>コンディショニングヨガ<br>15:00~15:50          |  | ソフトエアロ<br>11:00~11:30<br>☆多目的室<br>定員:30名          |  |
| セルフケアEX<br>13:00~13:30<br>ストレッチスペース<br>定員:25名  |     | フィットネス30<br>15:00~15:45<br>☆多目的室<br>定員:30名   | キックボクササイズ<br>17:00~17:45<br>ストレッチスペース<br>各定員:25名   | 誰でもできる体幹運動<br>14:30~15:00<br>ストレッチスペース<br>定員:25名                             | ボディケア&ダンスEX<br>14:40~15:30<br>ストレッチスペース<br>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。