




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: left;"> <p>今年もよろしく お願ひます</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>年末年始 休館日のご案内 12/29(日)~1/3(金) になります。</p> </div> <div style="text-align: right;">  </div> </div>						
5	6	7	8	9	10	11
	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 休講		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 休講	筋肉☆運動 13:15~13:45 ストレッチスペース 定員:25名
12	13	14	15	16	17	18
		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 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			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
19	20	21	22	23	24	25
	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
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 休講 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	
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	

- 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。