

2025年 2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
						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 筋肉☆運動 13:15~13:45 ストレッチスペース 定員:25名
2	3	4	5	6	7	8
	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	ボディアク&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
9	10	11	12	13	14	15
	休館日	特別レッスン (申込制) Oフォームローラー 11:00-11:45 Oサーキット トレーニング 13:00-13:45	休館日	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		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	ボディアク&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		
16	17	18	19	20	21	22
	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
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	ボディアク&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
23	24	25	26	27	28	
		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		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	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	ボディアク&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。
- 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 休講レッスン
場所変更あり 特別レッスン