

2025年 5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
					ソフトエアロ 11:15~11:45 ☆多目的室 定員:30名	特別レッスン パーソナル トレーニング 13:30-14:00 14:00-14:30 定員:2名 岸
				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 14:50~15:30 ストレッチスペース 定員:25名	
4	5	6	7	8	9	10
特別レッスン セルフケアEX 13:15-14:00 定員:25名 加藤		特別レッスン フォームローラ- 11:15-13:00 13:15-14:00 定員:各23名 神田	休館日		ソフトエアロ 11:15~11:45 ☆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
				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 14:50~15:30 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
11	12	13	14	15	16	17
	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 11:20~12:00 コンディショニングヨガ 14:45 ~15:25	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 11:15~11:45 ☆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 休講		フィットネス30 15:00~15:40 ☆多目的室 定員:30名	キックボクササイズ 17:00~17:40 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 14:50~15:30 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
18	19	20	21	22	23	24
	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 11:20~12:00 コンディショニングヨガ 14:45 ~15:25		ソフトエアロ 11:15~11:45 ☆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 15:00~15:40 ☆多目的室 定員:30名	キックボクササイズ 17:00~17:40 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 14:50~15:30 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
25	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 11:20~12:00 コンディショニングヨガ 14:45 ~15:25		ソフトエアロ 11:15~11:45 ☆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 15:00~15:40 ☆多目的室 定員:30名	キックボクササイズ 17:00~17:40 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 14:50~15:30 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。
- 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
場所変更あり

休講レッスン
特別レッスン