

2026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
年末年始トレ室休館日お知らせ 12/29(月)～1/3(土)						
4	5	6	7	8	9	10
	休館日					
11	12	13	14	15	16	17
セルフケアEX 11:00～11:30 ストレッチスペース 定員:25名		休館日	初めてヨガ 11:20～12:00 コンディショニングヨガ 14:45～15:25 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	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 足腰・体幹運動 14:30～15:10 ストレッチスペース 定員:25名	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 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
セルフケアEX 休講	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 フィットネス30 15:00～15:40 ☆多目的室 定員:30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 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	足腰・体幹運動 14:30～15:10 ストレッチスペース 定員:25名	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 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
セルフケアEX 11:00～11:30 ストレッチスペース 定員:25名	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 フィットネス30 15:00～15:40 ☆多目的室 定員:30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 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	足腰・体幹運動 14:30～15:10 ストレッチスペース 定員:25名	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 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 休講レッスン
場所変更あり 特別レッスン

2025年12月20日現在