

2026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	2	3	4	5	6	7
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	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
		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	足腰・体幹運動 14:30～15:10 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
8	9	10	11	12	13	14
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		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
		フィットネス30 15:00～15:40 ☆多目的室 定員:30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
15	16	17	18	19	20	21
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	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
		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	足腰・体幹運動 14:30～15:10 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
22	23	24	25	26	27	28
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	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		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
			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	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

- レッスンプログラム参加の際はトレーニング室利用券の購入が必要です。
- レッスン初参加の場合、先にトレーニング室のビギナー講習受講が必要となります。
- 安全上の観点から定員以上の受付はお断りいたします。
- レッスン開始30分前に受付を開始します。
- レッスン開始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、必ずご本人が名前を記入してください。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。

休講レッスン
特別レッスン
代行レッスン
場所変更あり

2026年1月23日現在