



1月 営業カレンダー



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
	30(月)	31(火)	1(水)	2(木)	3(金)	
9:30	<h2 style="color: red;">5日まで休館</h2> <p>2025年も健康に過ごしましょう！新年の抱負をぜひスタッフに教えてください！</p>					9:30
11:30						11:30
14:30						14:30
15:30						15:30
	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	
9:30				エアロビクス		9:30
11:30	エアロビクス	お腹引き締め	ストレッチ	リズムステップ	ラジオ体操	11:30
14:30	リズムステップ	リラクスポール	HIITトレーニング	セラバンド	エアロビクス	14:30
15:30					ピラティス(要予約)	15:30
	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	
9:30				リズムステップ		9:30
11:30	HIITトレーニング	お腹引き締め	ストレッチ	HIITトレーニング	ラジオ体操	11:30
14:30	ストレッチ	リラクスポール	ピラティス(要予約)	セラバンド	エアロビクス	14:30
15:30						15:30
	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	
9:30				HIITトレーニング		9:30
11:30	スペシャルセミナー (めまいについて)	お腹引き締め	ストレッチ	リズムステップ	ラジオ体操	11:30
14:30	エアロビクス	リラクスポール	HIITトレーニング	セラバンド	エアロビクス	14:30
15:30						15:30
	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
9:30				ストレッチ		9:30
11:30	エアロビクス	ピラティス(要予約)	ストレッチ	リズムステップ	ラジオ体操	11:30
14:30	リズムステップ	リラクスポール	HIITトレーニング	スペシャルセミナー (めまいについて)	エアロビクス	14:30
15:30						15:30

お知らせ

- ・新年は6日(月)から営業いたします
- ・ピラティスは事前予約制となっております。
人数次第では抽選を行う場合がございます。

