

# 2月 営業カレンダー



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	
9:30						9:30
11:30	ピラティス(要予約)	お腹引き締め	ストレッチ	エアロビクス	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
	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	
9:30						9:30
11:30	エアロビクス	お腹引き締め	ストレッチ	ピラティス(要予約)	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						15:30
	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	
9:30						9:30
11:30	エアロビクス	お腹引き締め	ストレッチ	スペシャルセミナー (管理栄養士)	HIITトレーニング	11:30
14:30	セラバンド	リラクスポール	HIITトレーニング	リズムステップ	エアロビクス	14:30
15:30						15:30
	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	
9:30						9:30
11:30	エアロビクス	お腹引き締め	ストレッチ	エアロビクス	ラジオ体操	11:30
14:30	HIITトレーニング	ピラティス(要予約)	HIITトレーニング	セラバンド	スペシャルセミナー (管理栄養士)	14:30
15:30						15:30

## お知らせ

- ・今後「リズムステップエクササイズ」は不定期開催になります。
- ・木曜日の朝9:30～のスタジオは当面休講となります。
- ・11日と24日は祝日営業となります(17時閉館)

