

3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	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	ピラティス(要予約)	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	お腹引き締め	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	HIITトレーニング	ラジオ体操	11:30
14:30	スペシャルセミナー (言語聴覚士)	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
	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	スペシャルセミナー (言語聴覚士)	ラジオ体操	11:30
14:30	ラジオ体操	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
	31(月)	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	
9:30						9:30
11:30	エアロビクス					11:30
14:30	セラバンド					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。
- ・ピラティススタジオは予約制です。
受付またはLINEでご予約お願い致します。

