

# 4月 営業カレンダー

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
	31(月)	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	
9:30						9:30
11:30		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		リラックスポール	HIITトレーニング	エアロビクス	セラバンド	14:30
15:30						15:30
	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	
9:30						9:30
11:30	ストレッチ	お腹引き締め	エアロビクス	ピラティス(要予約)	ラジオ体操	11:30
14:30	HIITトレーニング	リラックスポール	ラジオ体操	セラバンド	エアロビクス	14:30
15:30						15:30
	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(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	ストレッチ	リラックスポール	HIITトレーニング	セラバンド	エアロビクス	14:30
15:30						15:30
	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(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	ピラティス(要予約)	リラックスポール	HIITトレーニング	セラバンド	エアロビクス	14:30
15:30						15:30
	28(月)	29(火)	30(水)	1(木)	2(金)	
9:30						9:30
11:30	エアロビクス	お腹引き締め	ストレッチ			11:30
14:30	ラジオ体操	リラックスポール	HIITトレーニング			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

