

2024年1月 トレーニング室レッスン 開催カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2 休館日	3	4	5 ヨガ 10:00~10:30 筋コン 14:00~14:30	6
7	8 ストレッチ 10:00~10:30	9 脳トレ 10:00~10:30	10 ストレッチ 10:00~10:30	11	12 ヨガ 10:00~10:30 筋コン 14:00~14:30	13
14	15 休館日	16 脳トレ 10:00~10:30	17 ストレッチ 10:00~10:30	18	19 ヨガ 10:00~10:30 筋コン 14:00~14:30	20
21	22 ストレッチ 10:00~10:30	23 脳トレ 10:00~10:30	24 ストレッチ 10:00~10:30	25	26 ヨガ 10:00~10:30 筋コン 14:00~14:30	27
28	29 ストレッチ 10:00~10:30	30 脳トレ 10:00~10:30	31 ストレッチ 10:00~10:30			

※レッスン時間にトレーニング室にチェックインしている
方のみがご参加いただけます。

※定員は各レッスン先着10名です。

※日程や内容は予告なく変更する場合がございますので、
ご了承ください。

レッツ『トレッスン』!!
ご参加お待ちしております!

