

2024年2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 ストレッチ 10:00~10:30	2 ヨガ 10:00~10:30 体幹 14:00~14:30	3
4	5 ストレッチ 10:00~10:30	6 脳トレ 10:00~10:30	7 ストレッチ 10:00~10:30	8 ストレッチ 10:00~10:30	9 ヨガ 10:00~10:30 体幹 14:00~14:30	10
11	12	13 脳トレ 10:00~10:30	14 ストレッチ 10:00~10:30	15 ストレッチ 10:00~10:30	16 ヨガ 10:00~10:30 体幹 14:00~14:30	17
18	19 休館日	20 脳トレ 10:00~10:30	21 ストレッチ 10:00~10:30	22 ストレッチ 10:00~10:30	23	24
25	26 ストレッチ 10:00~10:30	27 脳トレ 10:00~10:30	28 ストレッチ 10:00~10:30	29 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！

