

2024年3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 ヨガ 10:00~10:30 体幹 14:00~14:30	2
3	4 ストレッチ 10:00~10:30	5 脳トレ 10:00~10:30	6	7	8 ヨガ 10:00~10:30 体幹 14:00~14:30	9
10	11 ストレッチ 10:00~10:30	12 脳トレ 10:00~10:30	13 ストレッチ 10:00~10:30	14 ストレッチ 10:00~10:30	15 ヨガ 10:00~10:30 体幹 14:00~14:30	16
17	18 ストレッチ 10:00~10:30	19 脳トレ 10:00~10:30	20	21 休館日	22 ストレッチ 10:00~10:30 体幹 14:00~14:30	23
24 31	25 ストレッチ 10:00~10:30	26 脳トレ 10:00~10:30	27 ストレッチ 10:00~10:30	28 ストレッチ 10:00~10:30	29 ヨガ 10:00~10:30 体幹 14:00~14:30	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！

