

2024年4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 脳トレ 10:00~10:30	3 ストレッチ 10:00~10:30	4 ストレッチ 10:00~10:30	5 ヨガ 10:00~10:30 体幹 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 ストレッチ 10:00~10:30	12 ヨガ 10:00~10:30 体幹 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 ストレッチ 10:00~10:30	19 ヨガ 10:00~10:30 体幹 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 ストレッチ 10:00~10:30	26 ヨガ 10:00~10:30 体幹 14:00~14:30	27
28	29	30 脳トレ 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！

