

2024年5月 トレーニング室レッスン 開催カレンダー

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

※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！

