

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

