

2024年7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 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 ストレッチ 10:00~10:30	16 休館日	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 通常利用不可 アリーナ フェスタ
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 臨時休業日
29 ストレッチ 10:00~10:30	30 脳トレ 10:00~10:30	31 ストレッチ 10:00~10:30	1	2	3	4

※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。

QRコードからもご覧いただけます→
ご参加お待ちしております！

