

# 2024年8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※営業時間変更日 体幹 14:00~14:30	3	4
5 ストレッチ 10:00~10:30	6 脳トレ 10:00~10:30	7 ストレッチ 10:00~10:30	8 ストレッチ 10:00~10:30	9 ヨガ 10:00~10:30 体幹 14:00~14:30	10	11
12 ストレッチ 10:00~10:30	13 休館日	14 ストレッチ 10:00~10:30	15 脳トレ 10:00~10:30	16 ストレッチ 10:00~10:30 体幹 14:00~14:30	17	18
19 ストレッチ 10:00~10:30	20 脳トレ 10:00~10:30	21 ストレッチ 10:00~10:30	22 ヨガ 10:00~10:30	23 臨時休業日	24 臨時休業日	25 臨時休業日
26 ストレッチ 10:00~10:30	27 脳トレ 10:00~10:30	28 ストレッチ 10:00~10:30	29 ストレッチ 10:00~10:30	30 ヨガ 10:00~10:30 体幹 14:00~14:30	31	

※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！

