

# 2024年9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
2 ストレッチ 10:00~10:30	3 脳トレ 10:00~10:30	4 ストレッチ 10:00~10:30	5 ヨガ 10:00~10:30	6 ストレッチ 10:00~10:30 体幹 14:00~14:30	7	1 8
9 ストレッチ 10:00~10:30	10 脳トレ 10:00~10:30	11 ストレッチ 10:00~10:30	12 ヨガ 10:00~10:30	13 ストレッチ 10:00~10:30 体幹 14:00~14:30	14	15
16 ストレッチ 10:00~10:30	17 休館日	18 ストレッチ 10:00~10:30	19 ヨガ 10:00~10:30	20 脳トレ 10:00~10:30 体幹 14:00~14:30	21 ※内容変更日	22
23 ストレッチ 10:00~10:30	24 脳トレ 10:00~10:30	25 ストレッチ 10:00~10:30	26 ストレッチ 10:00~10:30 ※内容変更日	27 ヨガ 10:00~10:30 体幹 14:00~14:30	28 ※内容変更日	29
30 ストレッチ 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。

※週によって内容を変更する場合がございます。

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！

