

2024年10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 脳トレ 10:00~10:30	2 ストレッチ 10:00~10:30	3 ヨガ 10:00~10:30	4 ストレッチ 10:00~10:30 体幹 14:00~14:30	5	6
7 ストレッチ 10:00~10:30	8 脳トレ 10:00~10:30	9 ストレッチ 10:00~10:30	10 ヨガ 10:00~10:30	11 ストレッチ 10:00~10:30 体幹 14:00~14:30	12	13
14 ストレッチ 10:00~10:30	15 休館日	16 ストレッチ 10:00~10:30	17 ヨガ 10:00~10:30	18 脳トレ 10:00~10:30 体幹 14:00~14:30	19 ※内容変更日	20
21 ストレッチ 10:00~10:30	22 脳トレ 10:00~10:30	23 ストレッチ 10:00~10:30	24 ヨガ 10:00~10:30	25 ストレッチ 10:00~10:30 体幹 14:00~14:30	26	27
28 ストレッチ 10:00~10:30	29 脳トレ 10:00~10:30	30 ストレッチ 10:00~10:30	31 ヨガ 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。

レッツ「トレッスン」！！
ご参加お待ちしております！

