

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

