

2024年12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 臨時休業日	15 臨時休業日
16 ストレッチ 10:00~10:30	17 脳トレ 10:00~10:30	18 ストレッチ 10:00~10:30	19 ヨガ 10:00~10:30	20 ストレッチ 10:00~10:30 体幹 14:00~14:30	21	22
23 休館日	24 脳トレ 10:00~10:30	25 ストレッチ 10:00~10:30	26 体幹 10:00~10:30 ※内容変更日	27 ストレッチ 10:00~10:30 体幹 14:00~14:30	28	29
30 ストレッチ 10:00~10:30	31 休館日					

※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！

