

2025年1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 休館日	2 休館日	3 レッスン お休み	4	5
6 ストレッチ 10:00~10:30 お腹引き締め 14:00~14:30	7 脳トレ 10:00~10:30 ストレッチ 14:00~14:30	8 サーキット 10:00~10:30	9 ヨガ 10:00~10:30 サーキット 14:00~14:30	10 お腹引き締め 10:00~10:30 ストレッチ 14:00~14:30	11	12
13 レッスン お休み	14 脳トレ 10:00~10:30 ストレッチ 14:00~14:30	15 サーキット 10:00~10:30	16 ヨガ 10:00~10:30 サーキット 14:00~14:30	17 お腹引き締め 10:00~10:30 ストレッチ 14:00~14:30	18	19
20 休館日	21 ヨガ 10:00~10:30 脳トレ 14:00~14:30	22 サーキット 10:00~10:30	23 脳トレ 10:00~10:30 サーキット 14:00~14:30	24 お腹引き締め 10:00~10:30 ストレッチ 14:00~14:30	25	26
27 ストレッチ 10:00~10:30 お腹引き締め 14:00~14:30	28 ヨガ 10:00~10:30 脳トレ 14:00~14:30	29 サーキット 10:00~10:30	30 脳トレ 10:00~10:30 サーキット 14:00~14:30	31 お腹引き締め 10:00~10:30 ストレッチ 14:00~14:30		

※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15~20名です。

(レッスン内容によって変動します。)

※日程や内容は予告なく変更する場合がございます。

2025年も「トレッスン」!
ご参加お待ちしております!

