

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

レッツ!「**トレッスン**」!
 ご参加お待ちしております!

