

2025年4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 ヨガ 10:00~10:30 脳トレ 14:00~14:30 | 2 サークット 10:00~10:30 | 3 脳トレ 10:00~10:30 午後 レッスンお休み | 4 お腹引き締め 10:00~10:30 ストレッチ 14:00~14:30 | 5 | 6 |
| 7 ストレッチ 10:00~10:30 お腹引き締め 14:00~14:30 | 8 ヨガ 10:00~10:30 脳トレ 14:00~14:30 | 9 サークット 10:00~10:30 | 10 脳トレ 10:00~10:30 サークット 14:00~14:30 | 11 お腹引き締め 10:00~10:30 ストレッチ 14:00~14:30 | 12 | 13 |
| 14 ストレッチ 10:00~10:30 お腹引き締め 14:00~14:30 | 15 ストレッチ 10:00~10:30 脳トレ 14:00~14:30 | 16 サークット 10:00~10:30 | 17 脳トレ 10:00~10:30 サークット 14:00~14:30 | 18 お腹引き締め 10:00~10:30 ストレッチ 14:00~14:30 | 19 | 20 |
| 21 休館日 | 22 お腹引き締め 10:00~10:30 脳トレ 14:00~14:30 | 23 サークット 10:00~10:30 | 24 脳トレ 10:00~10:30 サークット 14:00~14:30 | 25 お腹引き締め 10:00~10:30 ストレッチ 14:00~14:30 | 26 | 27 |
| 28 ストレッチ 10:00~10:30 お腹引き締め 14:00~14:30 | 29 ストレッチ 10:00~10:30 脳トレ 14:00~14:30 | 30 サークット 10:00~10:30 | 黄色になっている日は、内容変更日になります。 | | | |

※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。

※受付は、レッスン開始の1時間前からになります。

※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!

