

2025年5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
黄色になっている日は、内容変更日になります。			1 脳トレ 10:30~11:00 サーキット 14:30~15:00	2 レッスン お休み	3	4
5 ストレッチ 10:30~11:00 元気UP! 筋トレ 14:30~15:00	6 サーキット 10:30~11:00 脳トレ 14:30~15:00	7 月替わりヨガ 10:30~11:00	8 脳トレ 10:30~11:00 サーキット 14:30~15:00	9 元気UP! 筋トレ 10:30~11:00 ストレッチ 14:30~15:00	10	11
12 ストレッチ 10:30~11:00 元気UP! 筋トレ 14:30~15:00	13 サーキット 10:30~11:00 脳トレ 14:30~15:00	14 月替わりヨガ 10:30~11:00	15 脳トレ 10:30~11:00 サーキット 14:30~15:00	16 元気UP! 筋トレ 10:30~11:00 ストレッチ 14:30~15:00	17	18
19 休館日	20 サーキット 10:30~11:00 脳トレ 14:30~15:00	21 月替わりヨガ 10:30~11:00	22 脳トレ 10:30~11:00 サーキット 14:30~15:00	23 臨時休業	24	25
26 臨時休業	27 サーキット 10:30~11:00 脳トレ 14:30~15:00	28 月替わりヨガ 9:15~9:45 ※時間変更	29 脳トレ 10:30~11:00 サーキット 14:30~15:00	30 元気UP! 筋トレ 10:30~11:00 ストレッチ 14:30~15:00	31	

※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!

