

2025年6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 10:30~11:00 元気UP! 筋トレ 14:30~15:00	3 サーキット 10:30~11:00 ピラティス 14:30~15:00	4 月替わりヨガ 10:30~11:00	5 脳トレ 10:30~11:00 サーキット 14:30~15:00	6 元気UP! 筋トレ 10:30~11:00 ストレッチ 14:30~15:00	7	1 8
9 ストレッチ 10:30~11:00 元気UP! 筋トレ 14:30~15:00	10 サーキット 10:30~11:00 ピラティス 14:30~15:00	11 月替わりヨガ 10:30~11:00	12 脳トレ 10:30~11:00 サーキット 14:30~15:00	13 元気UP! 筋トレ 10:30~11:00 ストレッチ 14:30~15:00	14	15
16 休館日	17 サーキット 10:30~11:00 ピラティス 14:30~15:00	18 月替わりヨガ 10:30~11:00	19 脳トレ 10:30~11:00 サーキット 14:30~15:00	20 元気UP! 筋トレ 10:30~11:00 ストレッチ 14:30~15:00	21	22
23 ストレッチ 10:30~11:00 元気UP! 筋トレ 14:30~15:00	24 サーキット 10:30~11:00 ピラティス 14:30~15:00	25 月替わりヨガ 10:30~11:00	26 脳トレ 10:30~11:00 サーキット 14:30~15:00	27 元気UP! 筋トレ 10:30~11:00 ストレッチ 14:30~15:00	28	29
30 ストレッチ 10:30~11:00 元気UP! 筋トレ 14:30~15:00	! NEW ! 6月~8月の 3ヶ月限定					

※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!

