

2025年7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 サーキット 10:30~11:00 ピラティス 14:30~15:00	2 月替わりヨガ 10:30~11:00	3 脳トレ 10:30~11:00 サーキット 14:30~15:00	4元気UP! 筋トレ 10:30~11:00 ストレッチ 14:30~15:00	5	6
7. ストレッチ 10:30~11:00 元気UP! 筋トレ 14:30~15:00	8 サーキット 10:30~11:00 ピラティス 14:30~15:00	9 月替わりヨガ 10:30~11:00	10 脳トレ 10:30~11:00 サーキット 14:30~15:00	11元気UP! 筋トレ 10:30~11:00 ストレッチ 14:30~15:00	12	13
14ストレッチ 10:30~11:00 元気UP! 筋トレ 14:30~15:00	15サーキット 10:30~11:00 ピラティス 14:30~15:00	16 月替わりヨガ 10:30~11:00	17 脳トレ 10:30~11:00 サーキット 14:30~15:00	18元気UP! 筋トレ 10:30~11:00 ストレッチ 14:30~15:00	19	20
21 フェスタのため レッスン休み	22 休館日	23 月替わりヨガ 10:30~11:00	24 脳トレ 10:30~11:00 サーキット 14:30~15:00	25元気UP! 筋トレ 10:30~11:00 ストレッチ 14:30~15:00	26	27
28ストレッチ 10:30~11:00 元気UP! 筋トレ 14:30~15:00	29サーキット 10:30~11:00 ピラティス 14:30~15:00	30 月替わりヨガ 10:30~11:00				

※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!

