

7月	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
ストレッチ&ちよつトレ				10:00~10:45	14:00~14:45	10:00~10:45	10:00~10:45
THE有酸素				14:00~14:45	10:00~10:45		
呼吸エクササイズ				11:30~12:15			
Enjoy ピラティス	「無料相談相談会」実施		19:00~20:00				
やさしいピラティス							14:00~14:45
アクティブシニア							
THE筋トレ							
	6	7	8	9	10	11	12
ストレッチ&ちよつトレ		14:00~14:45		10:00~10:45	14:00~14:45	10:00~10:45	14:00~14:45
THE有酸素	14:00~14:45	10:00~10:45			10:00~10:45		
呼吸エクササイズ							
Enjoy ピラティス			19:00~20:00				
やさしいピラティス							
アクティブシニア	10:00~10:45						
THE筋トレ			17:30~18:15				
	13	14	15	16	17	18	19
ストレッチ&ちよつトレ		14:00~14:45			14:00~14:45	10:00~10:45	14:00~14:45
THE有酸素		10:00~10:45		14:00~14:45	10:00~10:45		10:00~10:45
呼吸エクササイズ							11:00~11:45
Enjoy ピラティス			19:00~20:00				
やさしいピラティス							
アクティブシニア				10:00~10:45			
THE筋トレ						19:00~19:45	
	20	21	22	23	24	25	26
ストレッチ&ちよつトレ	10:00~10:45	14:00~14:45		10:00~10:45	14:00~14:45	10:00~10:45	14:00~14:45
THE有酸素	14:00~14:45	10:00~10:45		14:00~14:45	10:00~10:45		
呼吸エクササイズ							
Enjoy ピラティス			19:00~20:00				
やさしいピラティス				11:30~12:15			
アクティブシニア							10:00~10:45
THE筋トレ							
	27	28	29	30	31	慢性痛の改善、競技能力 向上のためのトレーニングな 目的を明確化し 適切なレッスンを ご紹介します！	
ストレッチ&ちよつトレ	10:00~10:45	14:00~14:45			14:00~14:45		
ちよつトレ+	14:00~14:45	10:00~10:45		14:00~14:45	10:00~10:45		
呼吸エクササイズ							
Enjoy ピラティス			19:00~20:00				
やさしいピラティス							
アクティブシニア				10:00~10:45			
THE筋トレ							
＜お知らせ＞							
☐ トレーニングチューブなどの販売を行っています！ 自宅でもトレーニングしたい方!ぜひお買い求めください!!							
							
予約ページ							