

8月	日	月	火	水	木	金	土	
	31	慢性痛の改善、競技能力 向上のためのトレーニング など 目的を明確化し 適切なレッスンを 紹介します!					1	2
ストレッチ&ちよつトレ		「無料相談会」実施中!					10:00~10:45	15:00~15:45
THE有酸素							13:00~13:45	11:30~12:15
呼吸エクササイズ								
Enjoy ピラティス								
やさしいピラティス								
アクティブシニア								
THE筋トレ								
	3	4	5	6	7	8	9	
ストレッチ&ちよつトレ	10:00~10:45		10:00~10:45	10:00~10:45	14:00~14:45	10:00~10:45	10:00~10:45	
THE有酸素	13:00~13:45		14:00~14:45	19:15~20:00	16:00~16:45		11:30~12:15	
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	14:00~14:45							
アクティブシニア								
THE筋トレ			15:00~15:45				15:00~15:45	
	10	11	12	13	14	15	16	
ストレッチ&ちよつトレ			10:00~10:45	10:00~10:45	14:00~14:45	10:00~10:45	10:00~10:45	
THE有酸素			14:00~14:45	19:15~20:00	15:00~15:45	14:00~14:45	14:00~14:45	
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								
THE筋トレ			15:00~15:45				15:00~15:45	
	17	18	19	20	21	22	23	
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	10:00~10:45	
THE有酸素	10:00~10:45		14:00~14:45		15:00~15:45		14:00~14:45	
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	11:30~12:15							
THE筋トレ			15:00~15:45					
	24	25	26	27	28	29	30	
ストレッチ&ちよつトレ	14:00~14:45		10:00~10:45	10:00~10:45	14:00~14:45	10:00~10:45	10:00~10:45	
THE有酸素	10:00~10:45				15:00~15:45	14:00~14:45	14:00~14:45	
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							11:30~12:15	
THE筋トレ			15:00~15:45				15:00~15:45	
＜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								