

8月	日	月	火	水	木	金	土
	31					1	2
ストレッチ&ちよつトレ						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		16:00~16:45	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	15:00~15:45	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		16:00~16:45		15:00~15:45		15:00~15:45
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	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				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	