

9月	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
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				19:15~20:00	15:00~15:45	15:00~15:45	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
	7	8	9	10	11	12	13
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	15:00~15:45			19:15~20:00	15:00~15:45	15:00~15:45	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							
アクティブシニア	11:30~12:15						
THE筋トレ							15:00~15:45
	14	15	16	17	18	19	20
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		19:15~20:00		15:00~15:45	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				11:15~12:00			
アクティブシニア							
THE筋トレ			15:00~15:45		15:00~15:45		
	21	22	23	24	25	26	27
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	15:00~15:45			19:15~20:00	15:00~15:45	15:00~15:45	11:30~12:15
呼吸エクササイズ			11:30~12:15				
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
	28	29	30	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! 「無料相談会」実施中			
ストレッチ&ちよつトレ	14:00~14:45		10:00~10:45				
THE有酸素	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	11:30~12:15						
THE筋トレ			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	