

10月	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
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
<b>THE有酸素</b>				19:15~20:00	15:00~15:45		
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							
<b>THE筋トレ</b>							15:00~15:45
	5	6	7	8	9	10	11
ストレッチ&ちよつトレ	14:00~14:45		10:00~10:45	10:00~10:45		10:00~10:45	10:00~10:45
<b>THE有酸素</b>	10:00~10:45			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							14:00~14:45
アクティブシニア	11:30~12:15						
<b>THE筋トレ</b>			15:00~15:45				15:00~15:45
	12	13	14	15	16	17	18
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
<b>THE有酸素</b>	10:00~10:45	15:00~15:45		19:15~20:00	15:00~15:45	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
<b>THE筋トレ</b>			15:00~15:45				
	19	20	21	22	23	24	25
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
<b>THE有酸素</b>	10:00~10:45		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				11:15~12:00			
アクティブシニア							
<b>THE筋トレ</b>							15:00~15:45
	26	27	28	29	30	31	
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	
<b>THE有酸素</b>	10:00~10:45			19:15~20:00	15:00~15:45	15:00~15:45	
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							
<b>THE筋トレ</b>			15:00~15:45				
<お知らせ>							
<input type="checkbox"/> 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!!							
							
						<a href="#">予約ページ</a>	