

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