


1月	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
ストレッチ&ちよつトレ	12/29(月)~1/3(土)まで 休業とさせていただきます。				年末年始休業		
THE有酸素							
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							
	4	5	6	7	8	9	10
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	11:30~12:15
THE有酸素				19:15~20:00	15:00~15:45	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			15:00~15:45				15:00~15:45
	11	12	13	14	15	16	17
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	11:30~12:15
THE有酸素	10:00~10:45	16:30~17:15		19:15~20:00	15:00~15:45	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				14:00~14:45			
アクティブシニア	11:30~12:15						
THE筋トレ			15:00~15:45				15:00~15:45
	18	19	20	21	22	23	24
ストレッチ&ちよつトレ	14:00~14:45		10:00~10:45	13:00~13:45	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							
やさしいピラティス							
アクティブシニア							15:00~15:45
THE筋トレ			15:00~15:45				15:00~15:45
	25	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	10:00~10:45
THE有酸素	10:00~10:45			19:15~20:00	15:00~15:45	15:00~15:45	11:30~12:15
呼吸エクササイズ	11:15~12:00						
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			15:00~15:45				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!!							
							
						予約ページ	