

2月	日	月	火	水	木	金	土							
	1	2	3	4	5	6	7							
ストレッチ&ちょっとトレ	14:00~14:45				14:00~14:45		14:00~14:45							
THE有酸素	10:00~10:45	15:00~15:45			15:00~15:45		15:00~15:45							
呼吸エクササイズ														
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											
	8	9	10	11	12	13	14							
ストレッチ&ちょっとトレ	14:00~14:45			10:00~10:45	14:00~14:45		10:00~10:45							
THE有酸素	10:00~10:45			15:00~15:45	15:00~15:45	15:00~15:45								
呼吸エクササイズ														
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			11:30~12:15			11:30~12:15							
THE筋トレ						19:00~19:45	15:00~15:45							
	15	16	17	18	19	20	21							
ストレッチ&ちょっとトレ	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								
呼吸エクササイズ														
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						19:00~19:45	15:00~15:45							
	22	23	24	25	26	27	28							
ストレッチ&ちょっとトレ			14:00~14:45		14:00~14:45		10:00~10:45							
THE有酸素		14:00~14:45			15:00~15:45									
呼吸エクササイズ														
やさしいピラティス														
アクティブシニア							14:00~14:45							
THE筋トレ			15:00~15:45				15:00~15:45							
2月から生涯健康セミナーを全6回に分けて開催します！														
ストレッチ&ちょっとトレ	参加費は"無料"ご家族やお知り合いの方を誘っていただきぜひご参加ください													
THE有酸素	！													
呼吸エクササイズ	2/7(土) 10:00~11:15 「健康の基礎を知る」													
やさしいピラティス	2/24(火) 10:00~11:15 「肩コリ首コリ解消」													
アクティブシニア	ご参加お待ちしております！！													
THE筋トレ	<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														



予約ページ