

2月	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
ストレッチ&ちょっトレ	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
<p>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！</p> <p>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</p> <p>！</p> <p>2/7(土) 10:00~11:15 「健康の基礎を知る」</p> <p>2/24(火) 10:00~11:15 「肩コリ首コリ解消」</p> <p>ご参加お待ちしております！！</p>							
＜お知らせ＞							
<p>トレーニングチューブなどの販売を行っています！</p> <p>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!!</p>							
 <p>予約ページ</p>							